॥ श्रीगुरवे नमः ॥

॥ ओं ततसत् ॥

॥ योगकर्णिका ॥

योगात्परतरं नास्ति सिद्धिदश्चयोगेश्वरः ।

श्रीयुक्तअघोरानन्दनिर्वाणिना

सङ्कलिता सम्पादिता च ।

श्रीयुक्त बाबूगंगाप्रसादमुन्शिफेण प्रकाशिता ।

वाराणस्या

भारतजीवनयन्त्रालये

श्रीयुक्त बाबूरामकृष्णवर्म्मणा मुद्रिता ।

सम्वत् १९६२ ।

प्रथम बार १०००] [बिना मूल्यमधिकारिभ्यः प्रदीयते ।

भूमिका ।

॥ श्री शिव ॥

योगकर्णिका संग्रह करके उसके आश्रयदाता स्थिर न होने से मैं इस चिन्ता मैं अत्यन्त व्याकुल हुआ कि प्रतिपालकाभाव से जन्म के साथही कहीं वह लय को प्राप्त न हो। मेरी व्याकुलता देख कर निज शक्ति से सर्वथोपयुक्त पात्र स्थिर करके योगकर्णिका निजही स्वयम्वरा हुई। मैं भी ऐसे सर्वगुणान्वित श्रीमद् बाबू गङ्गाप्रसाद अष्टना मुन्सिफ परम कल्याणभाजन के समर्पिता देख कर परम सन्तुष्ट हो कर निश्चिन्त हो गया। सर्वमङ्गलमय योगेश्वर आगामि समय में उक्त श्रीमान् को उपयुक्त पुरस्कार करके मेरा आनन्द वर्द्धन करै। अधिकारियों को बिना मूल्य दिया जाता है।

काशी धाम
श्रावण संवत् १९६२ } श्रीअघोरानन्दनिर्वाणी।



T

॥ योगकर्णिका ॥

ओं तत्सत् ।

॥ नमः परमात्मने नमः ॥

अखण्डं सच्चिदानन्दं निर्विकारं परात्परं ।
वन्देऽहं सकलाधारं श्रीगुरुं श्रीजगन्मयम् ॥०॥
अघोरानन्दनाथेन क्रियते योगकर्णिका ।
साधकानां हितार्थाय वहुयत्नेन संमुदा ॥०॥

अथ प्रातःकृत्यम् ।

प्रातःकृत्यं विना मन्त्री नाधिकारिषु कर्म्मसु ।
तस्मादादौ प्रवक्ष्यामि प्रातःकृत्यं वरानने ॥१॥
रजनीशेषयामस्य शेषार्द्धमरुणोदयः ।
तदा साधक उत्थाय मुक्तस्वापः कृतासनः ॥०॥
ध्यायेच्छिरसि शुक्लाब्जे द्विनेत्रं द्विभुजं गुरुं ।
श्वेताम्बरपरीधानं श्वेतमाल्यानुलेपनं ॥
वराभयकरं शान्तं करुणामयविग्रहम् ।
वामेनोत्पलधारिण्या शक्त्यालिङ्गितविग्रहम् ॥
स्मेराननं सुप्रसन्नं साधकाभीष्टदायकं ।
एवं ध्यात्वा साधकेन्द्रो मानसैरुपचारकैः ॥

पूजयित्वा जपेन्मन्त्री वाग्भवं वीजमुत्तमम् ।
यथाशक्ति जपं कृत्वा समर्प्य दक्षिणे करे ॥
ततस्तु प्रणमेद् धीमान् मन्त्रेणानेन सद्गुरुं ।
भवपाशविनाशाय ज्ञानदृष्टिप्रदर्शिणे ॥
नमः सद्गुरवे तुभ्यं भक्तिमुक्तिप्रदायिने ।
नराकृते परंब्रह्म रूपायाज्ञानहारिणे ॥
तत्त्वज्ञानप्रकाशाय तस्मै श्रीगुरवे नमः ।
प्रणम्यैवं गुरुं तत्र चिन्तयेन्निजदेवतां ॥
पूर्ववत् पूजयित्वा तु मूलमन्त्रं जपं चरेत् ।
यथाशक्ति जपं कृत्वा पूर्ववच्च समर्पयेत् ॥

शक्तिविशेषेवामकरे समर्पयेदितिविशेषः ।

नमस्कृत्वा विधानेन चौरमन्त्रं जपेत् सुधीः ।
विना चौरगणेशानं यो मन्त्रं प्रजपेन्नरः ॥
सर्वमन्त्रफलं तस्य हरते गणनायकः ।
अङ्गेषु मातृकान्यासं कृत्वा मन्त्रं जपेत् सुधीः
क्रोमित्यंकुशवीजं हि हृदये दशधा जपेत् ।
ह्रीं ह्रीं चक्षुद्वये चैव ह्रीं ह्रीं श्रुत्योर्जपेत् सुधीः ॥
हुं हुं नाशापुटद्वन्द्वे मुखे स्त्रीं द्विविधं जपेत् ।
नाभौ क्लीमितिहसौंःलिङ्गे गुदे ल्वुं परिकीर्तितं ॥

T

भ्रूमध्ये प्रणवं तद्वत् जप्त्वा च प्रणमेत् सुधीः ।
ध्यायेत् कुण्डलिनीं देवीं सर्वमन्त्रस्वरूपिणीं ॥
सर्वदेवमयी सा तु साक्षादमृतविग्रहाम् ।
मूलाधारे त्रिकोणाख्ये इच्छाज्ञानक्रियात्मके ॥
मध्ये स्वयम्भुलिंगन्तु सूर्य्यकोटीसमप्रभम् ।
सार्द्धत्रिवलयाकारा स्वयम्भूलिंगवेष्टिता ॥
एवं ध्यात्वा पठेत् स्तोत्रं शृणु तत् कथयामि ते ।
(ओं) नमस्ते देवदेवेशि योगेशप्राणवल्लभे ॥
सिद्धिदे वरदे मातः स्वयम्भूलिंगवेष्टिते ।
प्रसुप्तभुजगाकारे सर्वदाकारणप्रिये ॥
कामकलाहिते देवि ममाभीष्टं कुरुष्व च ।
सर्व्वदा रक्ष मां देवि जन्मसंसारसागरात् ॥
इति कुण्डलिनिस्तोत्रं ध्यात्वा यः प्रपठेत् सुधीः ।
मुच्यते सर्व्वपापेभ्यो भवसंसाररूपकैः ॥
इति स्तोत्रं पठित्वा तु प्रणमेद् भक्तिपूर्व्वकं ।
नमस्कृत्वा वहिर्गच्छेद्वामपादपुरः सरः ॥

इति प्रातः कृत्यविधिः

त्यक्त्वा मूत्रपुरीषं च दन्तधावनमाचरेत् ।
ततो गत्वा जलाभ्यासे स्नानं कुर्य्याद्यथाविधि ॥

नदीं वा देवखातं वा दीर्घिकामपरं तथा ।
गंगाद्याः सरितः सर्वाः स्नाने प्रशस्यते बुधैः ॥
काश्यादिः सर्वतीर्थाणि भारते यानि सन्ति वै ।
तानि स्नाने प्रस्शयेत सर्त्रपापहराणि वै ॥
परखाले तु कर्त्तव्यं पचंपिंडोद्धारं सूधीः ।
ओं उत्तिष्ठोत्तिष्ठ पंचत्वं त्यज पुण्यं परस्य च ॥
पापानि मे विनश्यन्तु शान्तिं देहि सदा मम ।
मृदोदकं च गङ्गाया मृत्त्वायित्वा विधानतः ॥
ओंअश्वक्रान्तेत्यादिमंत्रेणचमृत्तयित्वाविधिनास्नानंकुर्य्यादिति ।
स्नानं कुर्वीत विधिना महाकालवचो यथा ।
आदावप उपस्पृश्य प्रविशेत् सलिले ततः ॥
नाभिमात्रे जले स्थित्वा मलानपनयेत्ततः ।
सकृत् स्नात्वा ततोन्मज्य मन्त्रमाचमनं चरेत् ॥
आत्माविद्याशिवस्तत्वैः स्वाहान्तैः साधकाग्रणीः ।
त्रिस्पृश्यापो द्विरुन्मृज्य चाचमेन्मन्त्रवित्ततः ॥
विलिख्य मण्डलं तत्र मन्त्रं द्वादशधा जपेत् ।
तेजो रूपं जलं ध्यात्वा सूर्य्यमुद्दिश्य देशिकः ॥
तत्तोयैस्त्रयंजलिं दत्वा तेनैव पाथसा त्रिधा ।
अभिषिच्य स्वमूर्द्धानं सप्तछिद्रानि रोधयेत् ॥

T

सङ्कल्पं विधिवत् कृत्वा त्रिर्निमज्य जलान्तरे ।
उत्तराभिमुखं भूयः पूर्वाभिमुख एव वा ॥
स्वस्तिकं पुण्डरीकाक्षं विष्णुमूर्त्तिं प्रभुं स्मरन् ।
अथवा चिन्तयेत्तत्र केवलं निजदेवतां ॥
तत्पादैकरजोधारा निपतन्ति स्वमूर्द्धनि ।
चिन्तयेद् ब्रह्मरन्ध्रेण प्रविशन्तीं स्वकां तनुं ॥
तदा संक्षालयेत्तोयमन्त्वं ध्यात्वा गतं मतम् ।
तत्क्षणाद्विरजामन्त्री भवेदेव न संशयः ॥
उत्थाय गात्रं संमार्ज्य पिदध्याच्छुद्धवाससि ।
ललाटे तिलकं कुर्य्याद् गायत्रीवद्धकुन्तलः ॥
ऊर्द्धपुण्ड्रं द्विजं कुर्य्यादिति प्रमाणैरिति ।
ऊर्द्धपुण्ड्रं मृदा कुर्य्यात् त्रिपुण्ड्रं भस्मना सह ।
तिलकं वै द्विजः कुर्य्याच्चन्दनेन यथेच्छया ॥
वैदिकीं तान्त्रिकीं सन्ध्यां यथानुक्रमयोगतः ।
एवं समाचरेन्मन्त्री तान्त्रिकीं शृणु कथ्यते ॥
आचम्य पूर्ववत्तोयैस्तीर्थानावाहयेत् सुधीः ।
प्रक्षाल्य पाणिपादौ च त्रिःपिवेदम्बुवीक्षितं ॥
संवृत्याङ्गुष्ठमूलेन द्विप्रमृज्येत्ततो मुखम् ।
संहृत्यातिस्तृभिः पूर्वं मुखमेवमुपस्पृशेत् ॥

अङ्गुष्टतर्जनीभ्यां च घ्राणं पश्चादनन्तरम् ।
अङ्गुष्ठानामिकाभ्यां च चक्षु श्रोत्रे पुनः पुनः ॥
नाभिं कनिष्ठाङ्गुष्ठेन हृदयन्तु तलेन वै ।
सर्वाभिस्तुशिरःपश्चाद्बाहुमात्रेण संस्पृशेत् ॥

ओं गङ्गेचेत्यादि ।

मन्त्रेणानेन मतिमान् मुद्रयांकुशशङ्ख्या ।
आवाह्य तीर्थं सलिले मूलं द्वादशधा जपेत् ॥
ततस्तु तोयतो विन्दुं त्रिधा भूमौ विनिक्षिपेत् ।
प्रजप्य वेधतातोयं दक्षहस्ते समानयेत् ॥
वीक्ष्य तेजोमयं ध्यात्वा चेड़्याकृष्यसाधकः ।
देहान्तः कलुषं तेन रेचयेत् पिङ्गलाख्यया ॥
निकृष्य पुरुतो वज्रशिलायां मन्त्रमुच्चरन् ।
त्रिवारं तारयेन्मन्त्री हस्तौ प्रक्षालयेत्ततः ॥
आचम्योक्तेन मन्त्रेण सूर्य्यायार्घ्यं च निवेदयेत् ।
तारमायाहं स इति घृणिसूर्य्य ततः परम् ॥
इदमर्घ्यं तुभ्यमुक्त्वा दद्यात् स्वाहेत्युदीरयन् ।
ततो ध्यायेन् महादेवीं गायत्रीं परदेवतां ॥
प्रातर्मध्यान्हसायान्हे त्रिरूपां गुणभेदतः ।
प्रातःब्राह्मीं रक्तवर्णां द्विभुजां च कुमारिकां ॥

T

कमण्डलुं तीर्थपूर्णमक्षमालां च बिभ्रतीम् ।
कृष्णाजिनाम्बरधरां हंसारूढां शुचिस्मितां ॥
मध्यान्हे तां श्यामवर्णां वैष्णवीं च चतुर्भुजां ।
शंखचक्रगदापद्मधारिणीं गरुड़ासनां ॥
पीनोत्तुङ्गकुचद्वन्द्वां बनमालाविभूषिताम् ।
युवतीं सततं ध्यायेन्मध्येमार्त्तण्डमण्डले ॥
सायान्हे वरदां देवीं गायत्रीं संस्मरेत् यतिः ।
शुक्लां शुक्लाम्बरधरां वृषासनकृताश्रयां ॥
त्रिनेत्रां वरदां पाशं शूलं च नृकरोढिकाम् ।
बिभ्रतीं करपद्मैश्च वृद्धां गलितयौवनां ॥
एवं ध्यात्वा महादेव्यै जलानामञ्जलित्रयम् ।
दत्वा जपेत्तु गायत्रीं शतधां दशधापि वा ॥
ततस्तु तर्पयेन्मत्री देवर्षिपितृदेवताः ।
प्रणवं स द्वितीयाख्यं तर्पयामि नमः पदम् ॥
शक्तौतु प्रणवे मायां नमःस्थानेद्विठं पठेत् ।
ततोऽर्घ्यमिष्टदेवाय दत्वा मूलं जपेत् सुधीः ॥
यथाशक्तिजपं कृत्वाप्युक्तवच्च समर्पयेत् ।
प्रणम्य स्वेष्टदेवाय जलमादाय साधकः ॥
नत्वा तीर्थं पठेत् स्तोत्रं देवताध्याननतत्परः ।
पूजास्थानं समागत्य ततः पूजां समाचरेत् ॥९॥

षोड़शदशपञ्चभेदा उपचाराः प्रसिद्धा इति ।

पूजासंक्षेपतः कार्य्या अशक्ते साधकेऽपि च ।
यतो हि निरनुष्ठानात् स्वल्पानुष्ठानमुत्तमम् ॥
आचम्य मूलमन्त्रेण ऋषिन्यासं समाचरेत् ।
करशुद्धिं ततः कुर्य्यान् न्यासं च करदेहयोः ॥
सर्वाङ्गे व्यापकं कृत्वा प्राणायामं चरेत् सुधीः ।
ध्यानपूजाजपं चेति संक्षेपपूजने विधिः ॥
प्रातःकृत्यं प्रातरेव सन्ध्यां कुर्य्यात्त्रिकालतः ।
मध्याह्ने पूजनं कुर्य्यात् सर्वतन्त्रेष्वयं विधिः ॥
प्रातः सूर्य्योदयः कालो मध्याह्नस्तदनन्तरम् ।
सायं सूर्य्यास्तसमयं त्रिकालानामयं क्रमः ॥ ❀ ॥

सर्वान्तेयत्तत् इदं जपसंकेतं लिखितव्यं ।

॥ अथ जपनियमः ॥

देवतागुरुमन्त्राणामैक्यं सम्भावयेद्धिया ।
मन्त्रणां देवता प्रोक्ता देवता गुरुरूपिणी ॥
अभेदेन जजेद्यस्तु तस्य सिद्धिरनुत्तमा ।
गुरुं शिरसि सञ्चिन्त्य देवतां हृदयाम्बुजे ॥
रसनायां मूलविद्यां तेजोरूपां विचिंत्य च ।
त्रयाणां तेजसात्मानमेकीभूतं विचिंतयेत् ॥

तारेण सम्पुटीकृत्य मूलमन्त्रं च सप्तधा ।
जप्त्वा तु साधकः पश्चान्मातृकापुटितं स्मरेत् ॥
मायावर्जिं स्वशिरपि दशधा प्रजपेत् सुधीः ।
वदने प्रणवं तद्वत् पुनर्म्मायां हृदाम्बुजे ॥
प्रजप्य सप्तधा मन्त्री प्राणायामं समाचरेत् ।
मालां संपूज्य यत्नेन साधको जपमाचरेत् ॥
जपं समाप्य मतिमान् स्तोत्रं कवचकं पठेत् ।
प्रणामं दण्डवत् कृत्वा क्षमस्वेति विसर्जयेत् ॥
मन्त्रार्थं मन्त्रचैतन्यं योनिमुद्रां न वेत्ति यः ।
शतकोटिजपेनैव तस्य सिद्धिर्न जायते ॥
नतिं गुर्वादीनामादौ ततो मन्त्रशिखां भजेत् ।
ततोऽपि मन्त्रचैतन्यं मन्त्रार्थभावना ततः ॥
गुरुध्यानं शिरःपद्मे हृदीष्टध्यानमावहन् ।
कुल्वकां च ततः सेतुं महासेतुमनन्तरम् ॥
निर्वाणं च ततः कुर्य्याद् योनिमुद्रां विभावनाम् ।
अङ्गन्यासं प्राणायामं जिह्वाशोधनमेव च ॥
प्राणयोगं दीपनीं च अशौचभङ्गमेव च ।
भ्रूमध्ये वा नासाग्रे वा दृष्टिसेतुं जपं पुनः ॥
सेतुमशौचभङ्गं च प्राणायाममिति क्रमात् ।
कुल्वुकां मूर्द्धि संजप्य हृदि सेतुं विचिन्तयेत् ॥

T

महासेतुं विशुद्धौ च कण्ठदेशे समुद्धरेत् ।
मणिपुरेति निर्वाणं कुर्य्यात् साधकसत्तमः ॥
मन्त्रशिखां प्रवक्ष्यामि शृणु तच्च समाहितः ।
मूलाधारे सुवर्णाभं शिखाकारं विचिन्तयेत् ॥
स्वाधिष्ठाने वैद्युताभं नाभौ वालार्कवर्च्चसं ।
हृदि वह्निशिखाकारं कण्ठे च भास्करद्युतिम् ॥
ज्वलद्दीपशिखाकारं तेजोरूपं विचिन्तयेत् ।
लम्बिकायां चन्द्रविम्बं शिखाकारं विभावयेत् ॥
शरच्चन्द्रनिभं ज्योतिर्भ्रूमध्ये परिचिन्तयेत् ।
नवमँ विश्वतेजश्च सहस्रारे विचिन्तयेत् ॥
यातायातक्रमेणैव तत्र कुर्य्यान्मनोलयं ।
नवचक्रे शिखाकारं भावयेन्मन्त्रवित्तमः ॥
साएवेति मंत्रशिखा द्रुतमंत्रफलप्रदा ।
यस्य मंत्रस्य यद्ध्यानं कृत्वा चाति प्रयत्नतः ॥
तन्मन्त्रं दशधा जप्त्वा इष्टमंत्रं ततो जपेत् ।
अनेन विधिना मन्त्री मंत्रचैतन्यमाप्नुयात् ॥
अथवान्यप्रकारेण चैतन्यं प्रजपेत् सुधीः ।
कामवीजं रमावीजं शक्तिवीजं ततः परम् ॥
एतानि पूर्वमुच्चार्य्य मातृकां तदनन्तरम् ।
पुटितं मूलमंत्रं च शतमष्टोत्तरं जपेत् ॥

कोटिकोटिगुणं तत्र लभते नात्र संशयः ।
मंत्रार्थचिन्तनं वक्ष्ये यथा शङ्करभाषितम् ॥
अकारेण जगत्पाता संहर्त्ता स्यादुकारतः ।
मकारेण जगत्स्रष्टा प्रणवार्थ उदाहृतः ॥ ओं ॥
शिववाचि हकारस्तु औकरः स्यात् सदाशिवः ।
शून्यंदुःखहरार्थंतु तस्मात्तेन शिवं यजेत् ॥ हौं
दोदुर्गा वाचकं देवी उकारश्चापि रक्षणे ।
विश्वमाता नादरूपा कुर्वर्थोविंदुरूपकः ॥
तस्मात्तेनैव वीजेन दुर्गामाराधयेत् शिवे ॥ दुं ॥
कः काली ब्रम्ह रः प्रोक्तं महामायार्थकश्च ई ॥
विश्वमातार्थको नादो विंदुर्दुःखहरार्थकः ।
तेनैव कालिकां देवीं पूजयेत् दुःखशान्तये ॥ क्रीं ॥
हकारः शिववाचि स्याद्रेफः प्रकृतिरुच्यते ।
महामायार्थ ई शब्दो नादो विश्वप्रसूः स्मृता ॥
दुःखहरार्थको विंदुर्भुवनांतेन पूज्यते । (ह्रीं)
महालक्ष्म्यार्थकः शः स्यात् धनार्थे रेफ उच्यते ।
ईतुष्टार्थेऽपरो नादो विंदुर्दुःखहरार्थकः ॥
लक्ष्मीदेव्या वीजं चैतत् तेन देवीं प्रपूजयेत्॥ (श्रीं)
सरस्वत्यर्थ ऐ शब्दो विन्दुर्दुःखहरार्थकः ।
सरस्वत्यावीजमेतत् तेन वाणीं प्रपूजयेत् ॥ (ऐं)

T

कः कामदेव उद्दिष्टोऽप्यथवा कृष्ण उच्यते ।
ल इन्द्रईतुष्टिवाचि सुखदुःखप्रदं चमं ॥
कामवजार्थं उक्तस्ते तव स्नेहान्महेश्वरि । क्लीं
हःशिवः कथितो देवी ऊ भैरव इहोच्यते ॥
परार्थोनादशब्दस्तु विंदुर्दुःखहरार्थकः ।
वर्म्मवीजत्रयो ह्यत्र कथितस्तव यत्नतः ॥ हूं ॥
गणेशार्थे ग उक्तस्ते विन्दुर्दुःखहरार्थकः ।
ग वीजार्थं च कथितं तव स्नेहान्महेश्वरि ॥ गं ॥
गो गणेशो व्यापकार्थो लकारस्तेजश्चौ मतः ।
दुःखहरार्थको विंदुर्गणेशं तेन पूजयेत् ॥ ग्लौं ॥
क्षौ नृसिंहो ब्रह्म रश्च ऊर्द्ध दंत्तार्थकश्च औ ।
दुःखहरार्थको विंदुर्नृसिंहं तेन पूजयेत् ॥ क्ष्रौं ॥
नामादिवर्णाः सर्वेषां नाम उक्तः स्वयम्भुवा ।
तेनैवार्थस्तु जानीयादर्थलभ्यं तु चिंतयेत् ॥
यथायथा विभक्तयंत्यं मन्त्रार्थं चिंतयाच्छवे ।
तत्तद्वर्णादियोगेन संक्षेपात् कथित स्त्वाय ॥
दुर्गोत्तारणवाच्यः सस्तारकार्थस्तु तारकः ।
मंत्रार्थं रेफ उक्तोऽत्र महामायार्थकश्च ई ॥
विश्वमातार्थको नादो विंदुर्दुःखहरार्थकः ।
वधूवीजार्थं उक्तोऽत्र तव स्नेहान्महेश्वरि ॥ (स्त्रीं)

यत्र विंदुर्द्वयं मंत्रं एकं दुःखहरार्थकम् ।
अन्यत् सुखप्रदं देवि ज्ञात्वा चार्थं विचिंतयेत् ॥
यत्र विंदुर्द्वयं मंत्रं अन्यत् पूर्णार्थकं मतम् ।
स्वाहामंत्रार्थको देवि परार्थं वा प्रकीर्त्तित ॥
शक्रमातावषट्प्रोक्ता हरिप्रीयार्थकानि वा ।
सूरार्थाफट्हयग्रीवे विप्रों वीजं विनिर्द्दिशेत् ॥
यं वीजं वायुवाची स्याल्लमैन्द्रं परिकीर्त्तितं ।
अनेकाक्षरवीजे च स्वस्ववीजः स्वनामकम् ॥
एवं ज्ञात्वा महेशानि मन्त्रार्थं परिचिंतयेत् ।
एकवीजद्वयं यत्र पृथगर्थं प्रकल्पयेत् ॥
वीप्सार्थं वा महेशानि ज्ञात्वा मंत्रं जपेद्धिया ।

आथर्वणी श्रुतिर्विश्वसारतन्त्रे चोच्यते ।

दकारस्य देवो दक्षिणामूर्त्तिः शिवः। इन्दुर्विन्दुर्देवता चन्द्रमाः । उकारस्य देवता विष्णुः॥ दुं ॥ कामवीजस्य देवता कन्दर्पः । वाग्भववीजस्य उग्रतारा । कुर्च्चवीजस्य देवता विघ्नघ्नः क्रोधभैरवः । लज्जाया नीलसरस्वती।लक्ष्म्या लक्ष्मीः।स्वाहायाः शक्तिः । फट्कारस्य शिवो ब्रह्मा हरिरिति ॥

अथवान्यप्रकारेण मन्त्रार्थं परिचिन्तयेत् ।
आधारे चिन्तयद्दिव्यां शुद्धस्फटिकसन्निभां ॥

बन्धूकरुचिरं लिङ्गे नाभौ स्फटिकसन्निभां ।
रक्तश्यामां च हृत्पद्मे हरिद्वर्णां विशुद्धके ॥
आज्ञायां चिन्तयेद्विद्वान् चतुर्वर्णां तु रञ्जितां ।
षट्चक्रे परमेशानि ध्यायेत् साधकसत्तमः ॥
ध्यानेन परमेशानि यद्रूपं समुपास्थितम् ।
तदेवं परमेशानि मन्त्रार्थं विद्धि पार्वति ॥
अथवान्यत् प्रकारेण मन्त्रार्थं चिन्तयेत् सुधीः ।
एकाक्षरे महेशानि सम्पूर्णं देहरूपकम् ॥
द्वितीये मध्यभागश्च तृतीये च तृतीयकः ।
द्व्यक्षरे मन्त्रवर्णे च द्विधा च परिभावयेत् ॥
आद्यवर्णं नाभिपर्य्यन्तं पादान्तं शेषवर्णकं ।
त्र्यक्षरे मन्त्रवर्णे च त्रिधा च परिभावयेत् ॥
प्रथमं वाहुपर्य्यन्तं कट्यन्तं च द्वितीयकम् ।
तृतीयं पादपर्य्यन्तं क्रमेण परिचिन्तयेत् ॥
चतुरक्षरमन्त्रे तु गलान्तं प्रथमं न्यसेत् ।
वाह्वन्तं च द्वितीयेन नाभ्यन्तं च तृतीयकं ॥
चतुर्थन्तु ततो देवि पादान्तं परिचिन्तयेत् ।
पञ्चाक्षरे तु मन्त्रे तु पञ्चधा परिचिन्तयेत् ॥
ग्रीवान्तं प्रथमं देवि वाह्वन्तं च द्वितीयकं ।
तृतीयं कुक्षिपर्य्यन्तं उर्वन्तं च चतुर्थकं ॥

पादान्तं पञ्चमं देवि भवत्येव न संशयः ।
षड़क्षरे तु मन्त्रे तु मुखान्तं प्रथमं भवेत् ॥
द्वितीयं गलपर्य्यन्तं वाह्वन्तं च तृतीयकं ।
चतुर्थं पृष्ठपर्य्यन्तं कुद्यन्तं पञ्चमं भवेत् ॥
षड़र्णामुरुपर्य्यन्तं पादान्तं सप्तमं भवेत् ।
पादान्तमष्टमं चैव भवत्येव न संशयः ॥
नवाक्षरे तु मन्त्रे तु नासान्तं प्रथमं भवेत् ।
उर्वन्तं चाष्टमं चैव पादान्तं नवमं भवेत् ॥
दशाक्षरे तु मंत्रे तु शिरोन्तं प्रथमं भवेत् ।
चिबुकान्तं द्वितीयं स्यात् तृतीयं कर्णयुग्मकं ॥
चतुर्थान्तं भवेद् ग्रीवां पञ्चमं बाहुयुग्मकं ।
षष्ठं पृष्ठन्तु जानीयात् सप्तमं सममण्डलम् ॥
उदरं चाष्टमं चैव उर्वन्तं नवमं भवेत् ।
पादान्तं दशमं देवि भवेत्सत्यं न संशयः ॥
एवं क्रमेण सर्वत्र बोद्धव्यं च परस्परम् ।
शाक्तानां चैव शैवानां वैष्णवानां तथैव च ॥
सौराणां गाणपत्यानां मन्त्राणां कथयामि ते ।
एवं क्रमेण जानीहि तत्तदंशविनिर्णयः ॥
मन्त्राणां देवता ज्ञेया देवता मंत्ररूपिणी ।
इति मंत्रार्थयुक्तश्च भावयेत् साधकाग्रणीः ॥

T

मंत्रार्थमेव सञ्चिन्त्य गुरुध्यानं समाचरेत् ।
इति ध्यात्वा ततो देवि कुल्लुकां प्रजपेत्ततः ॥

॥ कुल्लुका ॥

देवभेदेन यत् भेदं तत् सर्वं च विवर्जयेत् ।
स्वमूलं च जपेन्मूर्ध्नि कुल्लुकार्थे न संशयः ॥
सर्वेषां चैव देवानां मंत्रमात्रं प्रकीर्त्तितं ।
प्रजपेद्दशधा मूर्ध्नि स भवेत् कुल्लुकाजपः ॥

॥ अथ सेतुं ॥

यो जपेत् परमेशानि विना सेतुं महामनुं ।
तस्य सर्वार्थहानिः स्यान् मृते च नरकं व्रजेत् ॥
आदावन्ते च देवेशि सेतुं दत्वा जपेन्मनुं ।
ततः सिद्धो भवेद्देवि मंत्रविद्या विशेषतः ॥
विप्राणां प्रणवं सेतुः क्षत्रियाणां तथैव च ।
वैश्यानां तु फड़ार्थः स्यान् मायाशूद्रस्य कथ्यते ॥
अजप्त्वा हृदि देवेशि यो वै मंत्रं समुच्चरेत् ।
सर्वेषामेव मंत्राणामधिकारो न तस्य हि ॥
महासेतुं प्रवक्ष्यामि शृणुष्वा च हितेनघे ।
महासेतुं विना देवि यो जपेत् स तु पापभाक् ॥
सर्वैश्च वधूबीजन्तु जप्तव्यं मंत्रसिद्धये ।
निर्वाणं संप्रवक्ष्यामि शृणुष्वाच हितेनघे ॥

प्रणवं पूर्वमुच्चार्य्य मातृकाद्यं समुद्धरेत् ।
मातृकार्णाः समस्तास्तु पुनः प्रणवमुद्धरेत् ॥
एवं पुटितमन्त्रं तु प्रजपेन्मणिपूरके ।
निर्वाणं यो न जानाति तस्य मन्त्रो न सिद्ध्यति ॥
योनिमुद्रां प्रवक्ष्यामि मन्त्राणां फलहेतवे ।
विना येन न सिद्धेत कल्पकोटीशतैरपि ॥
मूलाधारे कर्णिकांतं त्रिकोणं त्रिगुणात्मकम् ।
तद्योनिं कुहरे लिङ्गं पश्चिमाभिमुखं परः ॥
तस्योपरिगता ध्यायेत् सार्द्धत्रिवलयान्वितां ।
प्रसुप्तां भुजगाकारां विशतं तु तनीयसीं ॥
तड़ित् सूर्य्येंदुकोटीनां प्रभापूरितविग्रहां ।
मनो दण्डाहतं कृत्वा हुङ्कारेणैव कुण्डलीं ॥
पवनानलसंयोगाच्चैतन्यं कारयेदथ ।
ज्वलद्दीपशिखाकारं विश्वास्यप्रतिमञ्जे ॥
सहस्रारे हंसपीठे परमात्मनि योजयेत् ।
तस्या योगान्निराकारः साकारो भवति क्षणात् ॥
ध्यात्वा तयोः सामरश्यं मनस्तस्माद्विघट्टयेत् ।
चंद्रार्द्ध मण्डले भाले ततः कुलगुरून् यजेत् ॥
प्रह्लादानंदनाथं च सनकानंदनाथकं ।
कुमारानंदनाथं च वशिष्ठानंदनाथकं ॥

T

क्रोधानंदसुखानंदौ ध्यानानंदं ततः परम् ।
बोधानंदमथाभ्यञ्च ध्यायेत् कुलमुखोपरि ॥
महारसरसोल्लासहृदयाघूर्णलोचनाः ।
कुलालिङ्गनसंभिन्नाश्चूर्णिताशेषतामसाः ॥
कुलशिष्यैः परिवृताः पूर्णान्तःकरणोद्यताः ।
वराभययुताः सर्वे कुलतत्त्वार्थवेदिनः ॥
इत्थं कुलगुरुं ध्यात्वा प्रणिपत्य पुनः पुनः ।
आनंदलोलभूतां तां रतिश्रांतां मनोहरां ॥
पुनस्तेन पथामूले संस्थाप्य प्रणमेदनु ।

प्रकाशमानां प्रथमे प्रयाणे,
प्रति प्रयाणेप्यमृतायमानां ।
अंतः पदव्यामनुसंचरंती-
मानंदरूपाममलां प्रपद्ये ॥

मंत्रचैतन्यमेतत्तु कथितं गुरुभाषितम् ।
तत्प्रभापटलव्याप्तपाटलीकृतदेहवान् ॥
योनिमुद्रांतरं वक्ष्ये गौतमीतंत्रसम्मतम् ।
मूलाधारं चतुष्पत्रं स्वाधिष्ठानं च षड्दलम् ॥
मनिपुरे दशदलं दलन्द्वादशकं हृदि ।
कण्ठे च षोड़शदलं द्विदलं च भ्रूमध्यके ॥

T

एवं षट्चक्रसंचिन्त्य यथोक्तन्तु विधानतः ।
आदौ पूरकयोगेन आधारे यो जयेन्मनः ॥
गुदमेढ्रान्तरे शक्तिस्तामाद्यं च प्रवर्त्तयेत् ।
लिङ्गभेदक्रमेणैव ब्रह्मचक्रं च प्रापयेत् ॥
शम्भूलतां परां शक्तिमेकीभावं विचिंतयेत् ।
तत्रोत्थितामृतं यत्तु द्रुतं लाक्षारसोपमम् ॥
पाययित्वा च शक्तिं तां ब्रह्माख्यां योगसिद्धिदां ।
षट्चक्रदेवतां तत्र सन्तर्प्यामृतधारया ॥
आनयेत्तेन मार्गेण मूलाधारं ततः सुधीः ।
एवमभ्यस्यमानस्य अहन्यहनि निश्चितं ॥
जरामरणदुःखाद्यैर्मुच्यते भवबन्धनात् ।
पूर्वोक्ता दूषिता मंत्राः सर्वे सिद्ध्यन्ति नान्यथा ॥
ये गुणाः संति देवस्य पंचकृत्यविधायिनः ।
ते गुणाः साधकवरा भवन्त्येव न चान्यथा ॥

॥ कुब्जिकातन्त्रे ॥

योनिमुद्रां महेशानि यदि कर्त्तुं न शक्यते ।
मायया वा श्रिया वापि कामेन प्रणवेन वा ॥
सम्पुटं मूलमंत्रं तु जपेदष्टसहस्रकं ।
तेनैव च सुसिद्धं स्यान् मंत्रसाधनमाचरेत् ॥

T

अङ्गन्यासं ततः कुर्य्यात् तद्विधानं वदामि ते ।
यद्विजाद्या भवेद्विद्या तद्बीजेनाङ्गकल्पना ॥
अङ्गन्यासविहीनं तु न दास्यति फलं क्वचित् ।
प्राणायामं ततः कुर्य्यात् मूलेन प्रणवेन वा ॥
पूरकं वामनाड्यन्तु कुर्य्यात् षोड़शधा जपैः ।
कुम्भकं मध्यनाड्यां तु चतुःषष्टीं जपेत्ततः ॥
रेचनं पिङ्गलायां तु तदर्द्धं जपसंख्यया ।
विपरीतं ततः कुर्य्यात् यथाशक्त्यातु साधकैः ॥
तदशक्तं चतुर्थ्यादि प्राणं संयमनं चरेत् ।
ईड़या पूरयेद्वायुं सकृद्वा मूलविद्यया ॥
मध्यनाड्या कुम्भयेच्च वेदसंख्या वरानने ।
नेत्रसंख्या क्रमेणैव रेचयेत् पिङ्गलाध्वना ॥
पुनः पुनः क्रमेणैव यथा वारत्रयं भवेत् ।
वाह्यादौ पूरणं वायुरुदरे पूरको भवेत् ॥
सम्पूर्णं कुम्भयेद्वायोर्धारणं कुम्भकं भवेत् ।
वहिर्यद्रेचनं वायोरुदराद्रेचनं हि सः ॥
कनिष्ठानामिकाङ्गुष्ठैर्यन्नासापुटधारणम् ।
प्राणायामः स विज्ञेयस्तर्ज्जनीं मध्यमां विना ॥
प्राणायामं विना देवि पूजने न हि योग्यता ।
अपरैकं प्रवक्ष्यामि मुखशोधनमुत्तमम् ॥

यन्न कृत्वा महादेवि जपपूजा वृथा भवेत् ।
अशुद्धजिह्वया देवि यो जपेत् स तु पापभाक् ॥
मुखशोधनमात्रेण जिह्वामृतमयी भवेत् ।
अन्यथा मुखविड्युक्ता जिह्वा भवति सर्वदा ॥
भक्षणे दूषिता जिह्वा मिथ्यावाक्येन दूषिता ।
कलहैर्दूषिता जिह्वा तत् कथं प्रजपेन्मनुं ॥
तत् शोधनमनाचर्य्य न जपेत् पामरः क्वचित् ।
शैवशाक्तवैष्णवादेः सर्वस्यावश्यमेव वा ॥
अन्यथा प्रजपेन्मन्त्रं मोहेन यदि भामिनि ।
सर्वं तस्य वृथा देवि मन्त्रसिद्धिर्न जायते ॥
अन्ते नरकगामी च भवेत् सोऽपि न चान्यथा ।
देवो यदि जपेन्मन्त्रं अकृत्वा मुखशोधनम् ॥
पतनं तस्य देवेशि किं पुनर्मर्त्यवासिनां ।
सर्वेषां प्रणवं मंत्रं प्रशस्तं मुखशोधने ॥
वदने दशधातारं जपित्वा जपमाचरेत् ।
कालिकायां विशेषोऽयं वदामि तत् शृणुष्व मे ॥
कालीवीजं त्र्यन्तारं त्रयं कामत्रयं तथा ।
तारायाः प्रणवं माया द्वयं च मुखशोधने ॥
दुर्गाया वाग्भवं वीजं त्रयं च मुखशोधने ।
सर्वत्र प्रणवं शस्तं प्राणयोगमतः शृणु ॥

T

अथ वक्ष्यामि देवेशि प्राणयोगं शृणुष्व मे ।
विना प्राणं यथा देहः सर्वकर्मसु ह्यक्षमः ॥
विना प्राणं तथा मन्त्रः पुरश्चर्याशतैरपि ।

शतेन किमिति पाठान्तरं ।

मायया पुटितो मन्त्रः सप्तधा जपतः पुनः ।
सप्राणो जायते देवि सर्वत्रैवं विधिः स्मृतः ॥
अथैषदीपनं वक्ष्ये सर्वमन्त्रेषु भाविनि ।
अन्धकारगृहे यद्वन्न किंचिदवभाषते ॥
दीपनीरहितो मन्त्रस्तथैव परिकीर्त्तितः ।
वेदादिपुटितं मन्त्रं सप्त वारं जपेत् पुनः ॥
दीपनीयं समाख्याता सर्वत्र परमेश्वरि ।
मतान्तरं प्रवक्ष्यामि शिवेन भाषितं यथा ॥
तारमाया रमायोगपुटितेन जपेन्मनुं ।
शतमष्टोत्तरेणैव दीपयेत् साधकोत्तमः ॥
दीपनं कथितं मन्त्रं दीपनन्तु प्रकाशनं ।
निद्रादोषोपशान्त्यर्थं उपायं च वदामि ते ॥
पिङ्गलायां गते वायौ विद्यानिद्रातुरा प्रिये ।
इड़ायां च गते वायौ तदा निद्रातुरा मनुः ॥
एतत्ते कथितं देवि निद्राया लक्षणं प्रिये ।
प्रजपेद्यदि निद्रायां किं तस्य जपपूजने ॥

सर्वं तस्य वृथा देवि अरण्ये रोदनं यथा ।
स्वापकालन्तु मन्त्रस्य जपोऽनर्थफलप्रदः ॥
स्वापकालो वामवाहो जागरो दक्षिणावहः ।
नाड़ीद्वयं गते प्राणे सर्वबोधं प्रयान्ति च ॥
दिवा न पूजयेद्देवि रात्रौ नैव च नैव च ।
सर्वदा पूजयेद्देवि दिवारात्रिविवर्जितः ॥

सर्वदा सुषुम्नानाड़ीत्यर्थः ।

आदौ कामकलावीजं स्वमन्त्रान्ते तु संजपेत् ।
प्रायश्चित्तमिदं कृत्वा देवीमन्त्रं जपेद्यदि ॥
किं तस्य दक्षिणावायुस्तस्य निद्रातुरे न किम् ।
रहस्यानेन चार्वङ्गि मुक्तनिद्रा सनातनि ॥
योनिमन्त्रं मनोर्दत्वा चाद्यन्ते परमेश्वरि ।
सप्तवारं जपेत्तां च दीपनीयं प्रकीर्त्तिता ॥
वेदादि पुटितं कृत्वा प्रयत्नेन सुरेश्वरि ।
दशधा प्रजपेन्मन्त्रं सूतकं द्वयमुक्तये ॥
दृष्टिसेतुभ्रुवोर्मध्ये नासिकाग्रे च ओमिति ।
दशधा प्रजपित्वा च ततो मन्त्रजपं चरेत् ॥
जपान्ते च ततः कुर्य्यात् सूतकद्वयमुक्तये ।
प्राणायामं ततः कृत्वा गुह्यातीति विसर्जयेत् ॥

T

ध्यानं पूजादानयज्ञो जपहोमादिकाः क्रियाः ।
क्रियामुक्तिरयं योगः सपिण्डे सिद्धिदायकः ॥
यत् करोमीति सङ्कल्पं कार्य्यारम्भे मनः सदा ।
तत् सङ्गाचरणं कुर्वन् क्रियायोगरतो भवेत् ॥
क्षमाविवेकवैराग्यशान्तिसन्तोषनिस्पृहाः ।
एतन्मुक्तियुतश्चासौ क्रियायोगो निगद्यते ॥
मात्सर्य्यं ममता माया हिंसा च मदगर्वितः ।
कामःक्रोधोभयं लज्जा लोभोमोहस्तथा शुचिः ॥
रागद्वेषौ घृणालस्यं भ्रान्तिर्दम्भाक्षमाभ्रमाः ।
यस्यैतानि न विद्यन्ते क्रियायोगी स उच्यते ॥
यावन्मनोलयं याति कृष्णे स्वात्मनि चिन्मये ।
भवेदिष्टमनं मन्त्री जपहोमौ समभ्यसेत् ॥
विदिते परतत्त्वे तु समस्तैर्नियमैरलम् ।
तालवृन्तेन किं कार्य्यं लब्धे मलयमारुते ॥
तावत् कर्म्माणि कुर्वन्ति यावज्ज्ञानं न विद्यते ।
ज्ञानेजाते परेशानि कर्म्माकर्म्म न विद्यते ॥

इति योगसङ्केताः ।

अथ चौरगणेशमन्त्रान् न्यसेत् यथा । गणेशविमर्षिन्यां ।

चक्षुर्द्वयं तथा कर्णद्वयं नासापुटद्वयं ।
मुखं नाभिं लिङ्गमूलं गुदस्थाने तथैव च ॥

T

मनोद्वारे भ्रुवोर्मध्ये दशैते द्वारसञ्ज्ञिताः ।
अंकुशं प्रथमं वीजं हृदये दशधा जपेत् ॥
प्रजपान्ते ततो मातः कपाटं निक्षिपेत्ततः ।
कर्णयोश्चेत्तथा कुर्चं कालीं नासापुटे ततः ॥
मुखे स्त्रीं द्विविधं वीजं नाभौ कालीं ततो जपेत् ।
हसौं वीजं लिङ्गमूले ल्वूं मूले परिकीर्त्तितं ॥
ओङ्कारं च भ्रुवोर्मध्ये मनःस्थाने तथैव च ।
एतदेकादशं वीजं प्रतिद्वारे कवाढवत् ॥

वर्णविलासतन्त्रे गणेश उवाच ।

अधुनाहं प्रवक्ष्यामि चौरमन्त्रमतः शृणु ।
चौरमन्त्रपरिज्ञानं विना हे ब्राह्मणीश्वरि ॥
पुराणं प्रपठेद्यस्तु स एव मूर्त्तिमान् कलिः ।
परजन्मनि पापिष्ठः स भवेच्चोरकुक्कुरः ॥
शिवपूजा विष्णुपूजा शक्तिपूजा विशेषतः ।
सर्वपूजासु यत्तेजो हरते गणपः स्वयं ॥
पञ्चाशद्गगनदेवानां ज्योतिंषिमुनिपुङ्गवः ।
प्रतिद्वारपथे गत्वा प्रतिपक्षेषु जृम्भते ॥
हरन्ति जपतेजांसि प्रतिपक्षेषु संस्थिताः ।
जपपूजासु यत्तेजस्तत्रचौरगणाधिपाः ॥

T

तस्माच्चौरप्रबोधार्थं चौरमन्त्रं जपेद्दश ।
ततस्तु पूजयेद्धीमान् यस्य या इष्टदेवताः ॥
ततः फलमवाप्नोति ब्रह्मादित्रिदिवौकसः ।
चौरमन्त्रं महामन्त्रं पञ्चाशद्गणतोषणम् ॥
चौरमन्त्रं विना भद्रे शान्तिस्वस्त्ययनं कुतः ।
चौरमन्त्रं चाह भद्रे प्रतिद्वारे कवाढवत् ॥
रहस्यं ते प्रवक्ष्यामि पञ्चाशद्गणतोषणं ।
अङ्कुशं पञ्चमं वीजं प्रथमे दशधा जपेत् ॥
प्रजप्य सुभगे मातः कवाटाढंनि क्षिपेत्ततः ।
अन्यथां कुशैर्वीजैः कपाटं भेदिरे गणाः ॥
चन्द्रिकान्तर्गतं नित्यं शङ्करं वरसुन्दरं ।
चन्द्रिकासु समासीता शिञ्जिनी अनिमागुणाः ॥
चन्द्रविम्बात्मिका नित्या गणेशपरिपूजिता ।
द्रीं द्रीं वीजद्वयमिति विन्यसेन्नयनद्वये ॥
कर्णयोश्च तथा द्रीं द्रीं हुं हुं नासाद्वये तथा ।
मुखेस्त्रीं द्विविधं वीजं नाभौ कालीं भगेश्वरि ॥
हेसौँ वीजं लिङ्गमूले गुदे ल्वुं परिकीर्त्तितम् ।
हुङ्कारं च भ्रुवोर्मध्ये मनःस्थाने तथैव च ॥
एतदेकादशद्वारे चौरमन्त्राणि विन्यसेत् ।
दशधा चौरमन्त्रं च एकधा वापि वीजकम् ॥

T

अनेनैव जपेनापि प्रतिद्वारे कवाटकम् ।
शृणु चापि प्रवक्ष्यामि मन्त्रस्य जपनिर्णयम् ॥
प्रातःकाले च शय्यायां मुक्तस्वापः स्वदेहके ।
पूर्ववन्मातृकान्यासं विन्यसेन्मातृकास्थले ॥
तथा एकादशद्वारे चौरमन्त्राणि विन्यसेत् ।
दशधा चौरमन्त्रं च एकधा वापि संजपेत् ॥
चौरमन्त्रजपात्तुष्टिर्गणेशस्य तदा भवेत् ।
यमस्य नाधिकारोऽपि चौरमन्त्रजपात् प्रिये ॥
सर्वमन्त्रजपात्तेजं सर्वस्मात् समुपास्थितम् ।
तत्तेजोहरणे शक्तिर्गणेशस्य न चैव हि ॥

अथ प्रयोगः ।

हृदि क्रों १० । दक्ष चक्षुषि द्रीं द्रीं वामे च । दक्षकर्णे द्रीं द्रीं वामे च । दक्षनासायां हुं हुं वामे च । मुखे स्त्रीं स्त्रीं । नाभौ क्लीं क्लीं । लिङ्गे हसौं । गुदे ल्वुं । भ्रूमध्ये हुं । सर्वत्र दशधा वा एकधा जपेत् । अथान्तर्मातृका । ततो वाह्यमातृका । संहार-मातृका ।

॥ दत्तात्रये ॥

अङ्गेषु मातृकान्यासं पूर्वमन्त्रं जपेत् सुधीः ।
एवं च मन्त्रसिद्धिःस्यान्मन्त्रयोगः स उच्यते ॥

चौरगणेशमन्त्रान् विन्यस्याजपामन्त्रं जपेत् समर्पयेच्च ।

नत्वा ब्रह्मनिराकारं योगिनां च हिताय च ।
नवचक्रं प्रवक्ष्यामि यथाशङ्करभाषितं ॥

"योगस्वरोदये" ईश्वर उवाच ।

त्रितीर्थं यत्र नाड़ीकस्त्रिपुण्यं परमेश्वरि ।
स्वदेहे यो न जानाति स योगीनामधारकः ॥
नवचक्रं कलाधारं त्रिलक्षं व्योमपञ्चकम् ।
स्वदेहे यो न जानाति स योगी नामधारकः ॥
विशेषं कथयिष्यामि शृणु चैकमनाः सति ।
मूलकन्दस्थले चैका नाड़ीतेजस्वितापरा ॥
गुदोर्द्धे सा त्रिधा भूयादिड़ावामे शशिप्रभा ।
शक्तिरूपा महानाड़ी ध्यानात्सर्वार्थदायिनी ॥
दक्षिणे पिङ्गलाख्येति पुंरूपा सूर्य्यविग्रहा ।
मध्यभागे सुषुम्नाख्या ब्रह्मविष्णुशिवात्मिका ॥
शुद्धचित्तेन सा विज्ञा विद्युत्कोटिसमप्रभा ।
भुक्तिमुक्तिप्रदा ध्यानादनिमादिगुणप्रदा ॥
सुषुम्नान्तः समाश्रित्य नवचक्रं यथा शृणु ।
मूलाधारं चतुष्पत्रं गुदोर्द्धे वर्त्तते महत् ॥
तन्मध्ये स्वर्णपीठे तु त्रिकोणमण्डलं परम् ।
तत्र वह्निशिखाकारा मूर्त्तिःसर्वत्र सिद्धिदा ॥

T

अस्या ध्यानं मनोमध्ये विना पाठेन वाङ्मयं।
सर्वशास्त्राणि संकर्षं सदा स्फुरति योगवित् ॥
लिङ्गमूले तु रक्ताभं स्वाधिष्ठानन्तु षड्दलम् ।
तन्मध्ये बालसूर्य्याभं महज्जयोतिः सुसिद्धदम् ॥
ध्यानाच्च वर्द्धते आयुःकन्दर्पसमतां व्रजेत् ।
तृतीयं नाभिदेशे तु दिग्दलं परमाद्भुतम् ॥
महामेघप्रभं तत्तु कोटिविद्युत्समन्वितम् ।
कल्पान्तोऽग्निसमज्योतिस्तन्मध्ये संस्थितं स्वयं ॥
अस्य ध्यानाच्चिरायुःस्यादरोगी जगताम्वरः ।
सर्वपापविनिर्मुक्तो जगन्मोक्षकरो महान् ॥
अनाहतं महापीठं चतुर्थकमलं हृदि ।
सूर्य्यपत्रं महाज्योतिर्महासुक्षन्तु चक्षुषं ॥
तन्मध्येऽष्टदलं पद्ममूर्द्धवक्र महाप्रभं ।
प्राणवायोः स्थलं चास्य लिङ्गाकारन्तु कर्णिका ॥
कालिकाख्या कर्णिकेयमस्या मध्ये तु कुण्डली ।
पद्मावत्याः प्रभाङ्गुष्ठप्रमाणरत्नसन्निभा ॥
तस्य सङ्गी जीव इति अनन्तो बलरूपतः ।
तस्य ध्यानं जगद् वश्यं खेचरी सर्वगो भवेत् ॥
भवन्ति वैश्यादेवाद्याश्चित्ताकर्त्तुर्नचान्यथा ।
इष्टानिष्टो भवेद् वश्यं सत्यं सत्यं न संशयः॥

इष्टसिद्धिर्भवेत् तस्य सर्वज्ञादिगुणोदयः ।
कलापत्रं पञ्चमन्तु विशुद्धं कण्ठदेशतः ॥
अस्य मध्ये पुमानेकः कोटिचन्द्रसमप्रभः ।
नश्यन्त्यसाध्यरोगो हि सहस्रायुश्च चिन्तनात् ॥
आज्ञाख्यं षट्ककं चक्रं भ्रुवोर्मध्ये द्विपत्रकं ।
अग्निज्वालानिभं ज्योतिः पुंसस्त्रीतो विवर्जितं ॥
ध्यानाच्चास्य सर्वसिद्धिरजरामरतां व्रजेत् ।
चतुःषष्ठिदलं तालुमध्ये चक्रन्तु सप्तमम् ॥
पीयूषपूर्णकोटीन्दुसन्निभममृतस्थली ।
तन्मध्ये घटिकासंज्ञा कर्णिकारक्तसन्निभा ॥
सह चेन्दुकलातन्द्रामृतधारां श्रवत्यसौ ।
एतद्ध्यात्वामृतैः स्नात्वा सदा रोगात् प्रमुच्यते ॥
उन्मादज्वरपित्तादिदाहशून्यादिवेदनाः ।
नश्यन्ति च शिरोदुःखं जाड्यभावोऽपि नश्यति ॥
ब्रह्मरन्ध्रेऽष्टमं चक्रं शतपत्रं महाप्रभम् ।
जलन्धरं नामपीठं एतत्तु परिकीर्त्तितम् ॥
सिद्धपुंसस्थलं ज्ञात्वा अग्निधूमनिभा शिखा ।
आदिमध्यान्तहीनास्त्रीपुंमूर्त्ति वर्त्तते परा ॥
अन्तर्यामी भवेत् ध्यानादाकाशेऽपि समागमः ।
निरन्तरं सर्ववेत्ता इत्युच्यानो महान् भवेत् ॥

T

जगन्मध्ये स्थितो जन्तुर्जगद्बाधाविवर्जितः ।
नवमन्तु महाशून्यं चक्रन्तु तत्परात्परम् ॥
तदुपरिपरं किञ्चिन्नास्ति किंचिन्महापरम् ।
महाचक्रं सिद्धिचक्रं पूर्णगौर्य्यादिसंज्ञकम् ॥
तन्मध्ये वर्त्तते पद्मं सहस्रदलमद्भुतम् ।
ऊर्ध्ववक्त्रं महावक्त्रं वर्णशोभाप्रदं महत् ॥
सर्वकल्याणसम्पूर्णमस्य तुल्यं न विद्यते ।
परिमाणं वक्तुमस्य मनसा वचसा न हि ॥
त्रिकोणकर्णिकातंत्रं वर्त्तते जगदीश्वरि ।
कलासप्तदशी तत्र वर्त्तते परमेश्वरि ॥
निरञ्जनकला सा तु कोटिसूर्य्यसमप्रभा ।
कोटिचन्द्रप्रभा चैव शीतोष्णादिविवर्जितः ॥
अस्य ध्यानात् साधकस्य मनोदुःखं भवेन्न हि ।
अनन्तपरमानन्दस्थानं ज्ञेयं तदर्द्धतः ॥
ऊर्द्धगतकला तत्र तस्य ध्यानाद्भवेदिति ।
इति सिद्धिराजयोगं स्त्रीणां भोगं महासुखम् ॥
गीतवाद्यविनोदादि सशिवं वर्द्धते क्षितौ ।
ध्यानं निरन्तरं चास्य पुण्यपापौ स्थिरौ न हि ॥
निजरूपस्य दृष्टिःस्याद् दुरार्थार्थं च पश्यति ।

इति नवचक्रम् । ईश्वर उवाच ।

सुखसाध्यं लक्षयोगमिदानीं शृणु पार्वति ।
पंचधा लक्षयोगश्च ऊर्द्धलक्ष्यादिभेदतः ॥
ऊर्द्धलक्षमधोलक्षं वाह्यलक्षं तथैव च ।
मध्यलक्षं तथा ज्ञेयोऽन्तर्लक्ष्यं तथैव च ॥
लक्षणं शृणु चैषां हि फलं ज्ञात्वा महेश्वरि ।
आकाशे दृष्टिमास्थाय मन ऊर्द्धन्तु कारयेत् ॥
ऊर्द्धलक्ष्यं भवेदेष परमेशस्य चैकता ।
नासिकोपरि देवेशि द्वादशाङ्गुलमानतः ॥
दृष्टिस्थिरन्तु कर्त्तव्यं अधोलक्षमिदं भजेत् ।
तथा च नाशिकाग्रे तु स्थिरा दृष्टिरियं शृणु ॥
यस्य भवेत् स्थिरादृष्टिश्चिरायुः स्थिरदृष्टिमान् ।
वाह्यलक्ष्यं स्वयं ज्ञेयं याति तत्वनिरासिनां ॥
कामिनां तु वहिर्दृष्टिचिन्तादिषु सुसिद्धिदा ।
एष वाह्यमध्यलक्षं दृष्टिचिन्तानिराकुलः ॥
अन्तर्लक्षं शृणु शुभ्रु दिग्विदिगादिवर्जितं ।
वाह्याभ्यन्तर आकाश वाधामक्षं परं मतम् ॥
चलज्जाग्रत् सुषुप्तेषु भोजनेषु च सर्वदा ।
सर्वावस्थासु देवेशि चित्तं शून्ये निजोययेत् ॥

T

कर्त्ता कारयिता शून्यं मूर्त्तिमान् शून्य ईश्वरः ।
हर्षशोकघटस्थोऽयं जन्ममृत्युर्लभेत् स्वयम् ॥
घटस्थां चिन्तयेन्मूर्त्तिं ईतश्चिन्ता स्वरूपधृक् ।
विषयं विषवत् दृष्ट्वा त्यक्त्वा ज्ञात्वा तु मारुतं ॥
संज्ञाशून्यमना भूत्वा पुण्यपापैर्न लिप्यते ।
वाह्यमभ्यन्तरं यं हि अन्तर्लक्ष्यमिति स्मृतम् ॥
एतद्ध्यानात्सदा किंचिद् दुःखं न स्याच्छिवो भवेत्
शून्यन्तु सच्चिदानन्दं निःशब्दं ब्रह्मशब्दितम् ॥
स शब्दं ज्ञेयमाकाश इति भेदद्वयन्त्विहि ।

अथ षोड़शाधारं । ईश्वर उवाच ।

नवचक्रं कलाधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपंचकं ।
समक्षं यो न जानाति स योगी नामधारकः ॥
षोड़शाधारभेदन्तु शृणु देवि विशेषतः ।
अंगुष्ठपादयोस्तेजः सलक्षास्थिरदृष्टिमान् ॥
पादांगुष्ठे य अधारः प्रथमे योगतत्वतः ।
द्वितीयं पादमूलन्तु पादमूलं परं स वै ॥
पादस्य पार्ष्णि संस्थाप्य वलवान् प्रभवेन्मुनिः ।
पादमूलेऽथवा पादांगुष्ठे विधारयेत् ॥
तृतीयन्तु गुदाधारे गुदसंकोचनक्रिया ।
विकाशाकुंचनं तस्य स्थिरवायौ च मृत्युजित् ॥

T

लिङ्गाधारं चतुर्थन्तु लिङ्गसंकोचनन्तु च ।
लिङ्गसंकोचनाभ्यासात् पश्चिमादण्डमध्यगः ॥
वज्रानाड़ी तु तन्मध्ये पुनरभ्यसयन्तथा ।
संचारो वायुमनसो रतिं संचरति त्रिधा ॥
ग्रंथित्रयविभेदन्तु तद्भेदो ब्रह्ममार्गतः ।
ब्रह्मपद्मे वायुपूर्णो भूत्वा तिष्ठति योगिराट् ॥
वीर्य्यस्तम्भो भवेत्तेन साधयेत् तु सदा युवा ।
मूलाधारे ब्रह्मपद्मे षट्पद्मे च तथा तथा ॥
पंचमं जठराधारं तदा वंधयति क्रमात् ।
मृत्युना भङ्गसिद्धोऽयं मृत्युरेव क्षयङ्करः ॥
अनेन पश्चिमादूर्द्धं वायुः कुर्य्यात् विशालधीः ।
वंधोऽयं बुद्धिमनसोः पंचमाधारकालजित् ॥
नाभ्याधारे भवेत् षष्ठ तत्र प्राणं समभ्यसेत् ।
स्वयमुत्पद्यते नादो नादतो मुक्तिदण्डतः ॥
सप्तमो हृदयाधारस्तस्मिन् वायुनिवंधनात् ।
ऊर्द्ध वक्रानि पद्मानि विकशंति महान् भवेत् ॥
कण्ठाधारोऽष्टमस्तत्र कण्ठसंकोचलक्षणः ।
जालधराख्योवंधः स्यात् तस्मिन् सति मरुद्दृढः ॥
नवमो घण्टिकाधारस्तत्र जिह्वाग्रतः कृते ।
चलने दोहने चैव जिह्वाजायते लम्बितम् ॥

नासिकाप्राप्तजिह्वोऽयं तालुलग्नो भवेत्ततः ।
एकादशो भवेत् जिह्वा तलजाधार ईश्वरि ॥
जिह्वाग्रमन्थने तस्मिन् पानीयं मधुरं भवेत् ।
तत्पीतेषु कविर्गीतिज्योतिश्छन्दो विदुर्वरः ॥
दन्ताधारो द्वादशेति सर्वरोगः क्षयङ्करः ।
धारयेत् दन्तयोर्मध्ये जिह्वाग्रं च बलादपि ॥
धृत्वार्द्धघटिकामात्रं सर्वरोगांस्तु नाशयेत् ।
नासाधारस्ततः ज्ञेयो नासालक्षस्त्रयोदश ॥
मनःस्थिरकरोत्यत्र वायुस्थिरकरो महान् ।
नासापुटेऽस्थिरा दृष्टिराधारो यं चतुर्दश ॥
कृतेऽस्मिन् स्वीयतेजःस्यात् प्रत्यक्षं षट्त्रिमासतः ।
पार्थिवं त्रुटति क्षिप्रं प्रत्यक्षं स्वीयतेजसा ॥
पञ्चदशो भ्रुवोर्मध्ये स्थिरा दृष्टिस्तथाध्रुवम् ।
अस्मिन् दृष्टिस्थिराकोटीकिरणानि स्फुरन्ति हि ॥
नेत्राधारः षोड़शेहमङ्गुल्यग्रे न चालयेत् ।
सर्व्वज्ञः प्रभावस्तेन वर्द्धते जठड़ानलः ॥
प्रत्यक्षं तद्भवेत् सर्वं तदभ्यासान्न संशयः ।

अथ पञ्चाकाशम् ।

आकाशन्तु महाकाशं पराकाशं परात्परम् ।
तत्वाकाशं सूर्य्याकाशं आकाशं पञ्चलक्षणम् ॥

सवाह्याभ्यन्तरे नित्यं निराकाशस्तु निर्म्मलं ।
कर्त्तव्यं लक्षमाकाशं साधयेत् साधनं विना ॥
घनान्तरालसदृशं पराकाशं तथैव च ।
कालान्ताग्निसमं ज्योतिर्म्महाकाशं स्मरेत्तथा ॥
कोटि कोटि प्रतीपाभं तत्त्वाकाशं स्मरेत्तथा ।
सूर्य्याकाशं तथाकोटीसूर्य्यविम्बसमं स्मरेत् ॥
सवाह्याभ्यन्तरे चैव साकाशं लक्षयेत्तु यः ।
शिववत् विहरेद्विश्वे पापपुण्यविवर्जितः ॥
एतेषां चैव लक्षेन कर्म्मद्वारानमाहरेत् ।

अथ पञ्चमरायोगः ।

शिवस्य चरणाम्भोजं प्रणम्य च पुनः पुनः ।
वक्ष्ये पञ्चमरायोगं योगिनां च हिताय वै ॥

रुद्रयामले उत्तरखण्डे आनन्दभैरवं प्रति ।

आनन्दभैरव्युवाच ।

नेति योगं हि सिद्धानां महाकफविनाशनं ।
दण्डयोगं प्रवक्ष्यामि हृदयग्रन्थिभेदनं ॥
धौतियोगं ततः पश्चात् सर्व्वं मलविनाशनं ।
लौलीयोगं हि परमं सर्वाङ्गोदरचालनं ॥
क्षालनं परमं योगं नाड़ीनां चालनं स्मृतं ।
एवं पञ्चमरायोगं यमिनामतिगोचरम् ॥

यमनियमकाले तु पञ्चमराक्रियां चरेत् ।
अमरा साधनादेव अमरत्वं भवेद्ध्रुवम् ॥
एतत् करणकाले च तथा पंचमरासनं ।
पंचमरा भक्षणेन अमरा योगसिद्धिभाक् ॥
तानि द्रव्याणि वक्ष्यामि तवाग्रे परमेश्वर ।
येन हीना न सिद्ध्यन्ति कल्पकोटिशतेन च ॥
एका तु अमरादुर्वा तस्या ग्रन्थि समानयेत् ।
अन्या तु विजया देवि सिद्धिरूपा सरस्वती ॥
अन्या तु विल्वपत्रस्था शिवसन्तोषकारिणी ।
अन्या तु योगसिद्ध्यर्थे निर्गुण्ठीचामरामता ॥
अन्या तु कालतुलसी श्रीविष्णोः प्रियतोषिणी ।
एताः पंचमरा ज्ञेया योगसाधनकर्म्मणि ॥
एतेषां द्विगुणं ग्राह्यं विजयापत्रमुत्तमम् ।
ब्राह्मणी क्षत्रिया वैश्या शुद्रा सर्वत्र पूजिता ॥
एतद् द्रव्याणि संगृह्य सुचयेच्चूर्णमुत्तमम् ।
तच्चूर्णं भक्षसमये एतन्मन्त्रादिपंचकम् ॥
पठित्वा भक्षणं कृत्वा नरो मुच्येत शङ्कटात् ।
ओं हरे अमरपुष्टे त्वममृतोद्भवसम्भवे ॥
अमरं मां सदा भद्रे कुरुष्व त्वं हरप्रिये ।

ओं दुर्गायै स्वाहा इति ।

ओं सम्विन्दे ब्रह्मसंभूते ब्रह्मपुत्रि सदानघे ।
भैरवानां हितार्थाय पवित्रा भव सर्वदा ॥

ओं ब्राह्मण्य नमः स्वाहा ।

ओं सिद्धिमूलकरे देवि हीनबोधप्रबोधिनि ।
राजपुत्रवशङ्कारि राजकन्य त्रिशूलिनि ॥

ओं क्षत्रिकायै नमः स्वाहा ।

ओं अज्ञानेन्धनदीप्ताग्ने ज्ञानाग्ने ज्ञानरूपिणि ।
आसनस्याहुतिप्रींतिं सम्यग् ज्ञानं प्रयच्छ मे ॥

ओं वैश्यायै नमः स्वाहा ।

ओं नमस्यामि योगमार्गप्रदायिनि ।
त्रैलोक्यविजये मातः समाधिफलदा भव ॥

ओं शूद्रायै नमः स्वाहा ।

ओं कायसिद्धिकरे देवि विल्वपत्रनिवासिनि ।
अमरत्वं सदा देहि शिवतुल्यं कुरुष्व मे ॥

ओं शिवदायै नमः स्वाहा ।

ओं निर्गुण्ठ परमेशानि योगानामधिदेवते ।
सा मां रक्षतु अमरे भावसिद्धिप्रदे नमः ॥

ओं शोकापहायै नमः स्वाहा ।

ओं विष्णोःप्रिये महामाये कालज्वालनिवारिणि ।
तुलसि मां सदा रक्ष मामेकममरं कुरु ॥

T

ओं ह्रीं श्रीं क्रीं ह्रीं अमरायै नमः स्वाहा ।

पुनरेकत्र चाहृत्य सर्वेषां सेवनं चरेत् ।
ओं अमृते अमृतोद्भवे अमृतमाकर्षआकर्षय ॥
अमुकीं देवतामेव सशमानय स्वाहा ।
धेनुमुद्रां योनिमुद्रां मत्स्यमुद्रां प्रदर्शयेत् ॥
तत्त्वमुद्राक्रमेणैव तर्पणं कारयेद्बुधः ।
अमन्त्रकं सप्तवारं गुरुनाम्नाशिरेर्पयेत् ॥
सप्तवारमिष्टदेव्या नाम्ना मूर्ध्नि प्रदापयेत् ।
ततस्तर्पणमाकुर्य्यात् तर्पयामि नमोनमः ॥
एतद्वाक्यस्य पूर्वे तु इष्टमन्त्रं समुच्चरेत् ।
परदेवतां समुद्धृत्य सर्वाद्यै प्रणवं स्मृतम् ॥
ततो मुखे प्रजुहुयात् कुण्डलीनामपूर्वकम् ।
वाग्वादिनी मम जिह्वाग्रे सर्वशत्रुवशङ्करी ॥
शत्रुकण्ठे त्रिशूलिनी स्वाहेति मन्त्रमुच्चरेत् ।
एतद्भुक्त्वा आश्रमी च वशी साधकसत्तमः ॥
स्थिरचेता भवेद् योगी यदि पंचामरागतः ।

निवेद्य कुण्डलीमुखे जुहोमि स्वाहा । इत्यनेन स्वीकृत्य कुण्डलीस्तोत्र कवचं पठेत् इति । अथ योगसङ्केतः ।

अविज्ञाते यस्मिन्नसदपि जगद्भाति सदिव ।
यथात्मन्तःपूजं हुतभुगिव वा नीलगगनं ॥

सुविज्ञाते यस्मिन् स्वयमपि सदा भाति न परम् ।
नमस्तस्मै कस्मै वचनहृदयातीतपतये ॥
नत्वा ब्रह्मनिराकारं निराभासं निरञ्जनं ।
योगिनामुपकारार्थं प्राणायामं निगद्यते ॥
प्राणो देहगतो वायुरायामस्तस्य निग्रहः ।
वामदक्षिणमार्गेण प्रयाणात् प्राण उच्यते ॥
प्राणसंरोधनाज् ज्ञानं ज्ञानादेव विमुच्यते ।
मूलस्य मूलं प्रणवं तस्मादोङ्कारमुच्चरेत् ॥
त्र्यक्षरात्मकतारेण परेशः प्रतिपद्यते ।
तस्मादोङ्कारप्रजपेद्भक्तो मन्त्रान्थशेषतः ॥
अकारेन जगत्पाता संहर्त्तास्यादुकारतः ।
मकारेन जगत् स्रष्टा प्रणवार्थमुदाहृतम् ॥
मन्त्रकोटिसहस्राणि वीजकोटी शतानि च ।
सर्वं च भस्मनिर्धूतं यत्र देवो निरञ्जनः ॥

॥ गोरक्षे ॥

पद्मासनं समारुह्य समकायः शिरोधरः ।
नासाग्रदृष्टिरेकान्तो यजेदोङ्कारमव्ययम् ॥
भूर्भुवः स्वरिमेलोकाः सोमसूर्य्याऽग्निदेवताः ।
प्रणवस्य सुतिष्ठन्ति तत्परं ज्योतिरोमिति ॥

T

त्रयः कालास्त्रयो देवास्त्रयो लोकास्त्रयः स्वराः ।
त्रयो देवाः स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ॥
क्रियां इच्छा तथा ज्ञानं ब्राह्मी रौद्री च वैष्णवी ।
त्रिधा शक्तिः स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ॥
शुचिर्वाप्यशुचिर्वापि यो जपेत् प्रणवं सदा ।
न स लिप्यति पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा ॥

मार्कण्डेयपुराणे ।

ओमित्येतत् त्रयो देवास्त्रयो लोकास्त्रयोऽग्नयः ।
विष्णुक्रमास्त्रयश्चैव ऋक्सामानियजूंषि च ॥
मात्राश्चार्द्धं च तिस्रं च विज्ञेया परमार्थतः ।
तत्र युक्ते तु योगीशः स तल्लयमवाप्नुयात् ॥
अकारस्त्वर्थभूर्लोक उकारश्चोच्यते भुवः ।
सव्यञ्जनमकारश्च स्वर्लोकः परिकल्प्यते ॥
वैदिकी तान्त्रिकी चैव प्राणायामो द्विधा मता ।
क्रियाभिन्ना फलं चैकं इति जानीहि निश्चितं ॥
नमस्ते विश्वरूपाय विश्वातीताय वै नमः ।
ब्रह्मविष्णुस्वरूपाय नमस्ते शङ्करात्मने ॥

आदौ वैदिकीप्राणायामं । यथा काशीखण्डे पञ्चत्रिंशदध्याये ।

गायत्रीं शिरसा चार्द्धं सप्तव्याहृतिपूर्विकाम् ।
त्रिर्जपेत् सदशोङ्कारः प्राणायामोऽयमुच्यते ॥

T

प्राणायामश्चरणाविप्रो नियम्येन्द्रियमानसं ।
अहोरात्रकृतैःपापैर्मुक्तो भवति तत्क्षणात् ॥
दशद्वादशसंख्या वा प्राणायामः कृतो यदि ।
नियम्य मानसं तेन तदा तप्तं महातपः ॥
सव्याहृतिः प्रणवकः प्राणायामस्तु षोड़शः ।
अपीद्रगहनं मासात् पुनन्त्यहरहः कृतान् ॥
यथा पार्थिवधातूनां दह्यते धमनान्मलाः ।
तथेन्द्रियैःकृतादोषा ज्वाल्यन्ते प्राणसंयमात् ॥
एकं संभोज्य विधिवद् ब्राह्मणं यत्फलं लभेत् ।
प्राणायामैर्द्वादशभिस्तत्फलं श्रद्धयाप्यते ॥
वेदादिवाङ्मयं सर्वं प्रणवे यत् प्रतिष्ठितं ।
ततः प्रणवमभ्यस्य वेदादिं वेदयापकः ॥
प्रणवे नित्ययुक्तस्य सप्तसु व्याहृतिष्वपि ।
त्रिपदायान्तु गायत्र्यां न भयं जायते क्वचित् ॥
एकाक्षरं परं ब्रह्म प्राणायामं परन्तपः ।
गायत्र्यास्तु परं नास्ति पावनं कलशोद्भव ॥
कर्म्मणा मनसा वाचा यद्रात्रौ कुरुते त्वघं ।
उत्तिष्ठन् पूर्वसन्ध्यायां प्राणायामैर्विशोधयेत् ॥
यदह्ना कुरुते पापं मनोवाक्कायकर्म्मभिः ।
आसीनः पश्चिमां सन्ध्यां तत्प्राणायामः संहरेत् ॥

T

विन्दूपनिषदि ।

यथा पर्वतधातूनां दह्यते धमनान्मलाः ।
तथेन्द्रियकृता दोषा दह्यन्ति प्राणनिग्रहात् ॥
प्राणायामास्त्रयः प्रोक्ता रेचपूरककुम्भकाः ।
सव्याहृतिं सप्रणवां गायत्रीं शिरसा सह ॥
त्रिःपठेदायतःप्राणः प्राणायामः स उच्यते ।

इति स्मृतिः ।

गायत्रीब्रह्मरूपा तु सावित्री विष्णुरूपिणी ।
सरस्वतीरुद्ररूपा उपास्या रूपभेदतः ॥

योगी याज्ञवल्कः ।

पूर्वसन्ध्ये तु गायत्री सावित्री मध्यमा स्मृता ।
या भवेत् पश्चिमा सन्ध्या विज्ञेया सा सरस्वती ॥

करविन्यासो यथा स्मृतिः ।

कृत्वोत्तानौ करौ प्रातः सायं चाधोमुखौ करौ ।
प्रोक्तौजपेत् ह्येवमुदाहृतः । मध्येसमकराभ्यां इति शौनकपाठः । शङ्खः ।
त्रिस्रोङ्गुल्यस्त्रिपर्वानो मध्यमाचैकपर्विका ।
अनामामध्यमारभ्य जप एवमुदाहृतः ॥

मदनपारिजातेऽपि ।

मध्यमाया द्वयं पर्व जपकाले तु वर्जयेत् ।
एवं मेरुं विजानीयाद् दुषितं ब्रह्मणा स्वयं ॥

T

अङ्गुल्यग्रेण यज्जप्तं यज्जप्तं मेरुलंघितम् ।
असंख्यातं च यज्जप्तं तत्सर्वं निष्फलं भवेत् ॥
अंगुल्यग्रे निषेधात् पर्वणाजप इति । गोभिलः ।
कदाचिदपि यो विद्वान् गायत्रीमुदके जपेत् ।
गायत्र्यग्निमुखी प्रोक्ता तस्माद्दत्थायतां जपेत् ॥
यज्जले शुष्कवस्त्रेण स्थले चैवार्द्रवाससा ।
जपहोमौ तथा दानं सर्वं तन्निष्फलं भवेत् ॥
गृहेषु तत्समं जप्यं गोष्ठे शतगुणं स्मृतं ।
नद्यां शतसहस्रन्तु अनन्तं शिवसन्निधौ ॥
दशभिर्जन्मजनितं शतेन च पुराकृतं ।
त्रियुगन्तु सहस्रेण गायत्री हन्ति दुष्कृतिं ॥
सहस्रपरमं देवि शतमध्यां दशावरां ।
गायत्रीन्तु जपन् विप्रो न स पापैर्विलिप्यते ॥
इति नरसिंहपुराणे ।
त्रिविधोयं जपः प्रोक्तस्तस्य भेदं निबोधत ।
वाचिकश्च उपांशुश्च मानसश्च त्रिधा स्मृतः ॥
त्रयाणां जपयज्ञानां श्रेयान् स्यादुत्तरोत्तरः ।
यदुच्चनीचस्वरितैः स्पष्टं शब्दवदक्षरैः ॥
मन्त्रमुच्चारयेद् व्यक्तं जपयज्ञो स वाचिकौ ।
शनैरुच्चारयेन्मन्त्रमीषदोष्टौ प्रचालयन् ॥

T

किञ्चिच्छब्दं स्वयं विद्यादुपांशुः सजपः स्मृतः।
ध्येया यदक्षरश्रेण्यो वर्णाद्वर्णं पदात्पदम् ॥
शब्दार्थचिन्तनाभ्यासः स उक्तो मानसो जपः ।

तेन स्वरादिषु व्यक्तवर्णोच्चारणवानवाचकः। स्वयं ग्रहणमात्रयोग्य किञ्चिच्छब्दवानुपांसुः । जिह्वौष्ठचालनमन्तरेण वर्णार्थसन्धानात्मको मानसः इति । वाचिकेप्युच्चजपनिषेधमाह । शङ्खः ।

नोच्चैर्जपं बुधः कुर्य्यात् सावित्र्यास्तु विशेषतः ।

योगियाज्ञवल्कः ।

न च क्रमन्न विहसन्न पार्श्वमवलोकयन् ।
लोकाश्रितो न जप्यं च न प्रावृत्तशिरस्तथा ॥
न पदापादमाक्रम्य नवै वहिः करौ स्मृतौ ।
नैवं विधं जपं कुर्य्यान् न च संश्रावयेज्जपं ॥
उत्तिष्ठयवीत्त्वमानोऽर्कमासीनः प्राङ्मुखो जपेत्।
प्राक्कुसेष्वेवमासीनो वसानो वावसी शुभे ॥

॥ वृद्धास्तु ॥

यदि स्यात् क्लिन्नवासा वै गायत्रीमुदके जपेत् ।
अन्यथा च शुचौ भूम्यां कुशोपरि समाहितः ॥

॥ व्यासः ॥

जपकाले न भासेत व्रतहोमादिकेषु च ।
एतेष्वेवावशक्तस्तु यद्यागच्छेद् द्विजोत्तमः ॥

T

अभिवाद्य ततो विप्रं योगक्षेमं च कीर्त्तयेत् ।

॥ याज्ञवल्कः ॥

यदि वाग्यमलोपःस्याद् जपादिषु कदाचन ।
व्याहरेद्वैष्णवं मन्त्रं स्मरेद्वा विष्णुमव्ययम् ॥

॥ गौतमः ॥

क्रोधं मोहं क्षुतं निद्रां निष्ठीवनं विजृम्भणम् ।
दर्शनं वनितानां च वर्जयेज्जपकर्म्मणि ॥
आचामेत् सम्भवे चैषां स्मरेद्विष्णुं सुरार्च्चितं ।

॥ वौधायनः ॥

नाभेरधश्च संस्पर्शं कर्म्मयुक्तो विवर्जयेत् ।

॥ इति छन्दोगपरिशिष्टम् ॥

तिष्ठेदोदयनात् पूर्वं मध्यमामपि शक्तितः ।
आसितोऽभूद्गमाच्चान्त्यां सन्ध्यां पूर्वं त्रिकं जपन् ॥
एतत् सन्ध्यात्रयं प्रोक्तं ब्राह्मण्यं यदधिष्ठितं ।
तत्र नास्त्यादरो यस्य न स ब्राह्मण उच्यते ॥

पूर्वां सन्ध्यां प्रणवव्याहृतिं सावित्रीरूपं त्रिकं जपन् आउदनात् सूर्य्योदयपर्य्यन्तं तिष्ठेत् उत्थितो भवेदित्यर्थः । मध्यमामपि सन्ध्यां यथाशक्ति त्रिकं जपन् तिष्ठेत् । पश्चिमां तु आउदगूमान्नक्षत्रदर्शनपर्य्यन्तम् जपन्नासीत् उपविष्टः स्यात् । शङ्खः । कुशय्यामासीनं कुशोत्तरयाम्वा पवित्रपाणिरुदङ्मुखः सूर्य्याभिमुखो वा अक्षमालामादाय देवीं ध्यायन् जपं कुर्य्यात् । अथ च ।

ओङ्कारं पूर्वमुच्चार्य्य भूर्भुवः स्वस्ततः परम् ।
गायत्रीप्रणवश्चान्ते जपेद् ह्येवमुदाहृतः ॥

इति याज्ञवल्क्येन । जपे गायत्री आद्यन्ते प्रणवद्वयाभिधानात् । प्रागुक्तत्रिकं प्रवणद्वयं बोध्यं । त्रिकन्तु प्रणवे द्वे नैकादविरुद्धम् । परवचनेन सन्ध्याविधानमुपसंहृतम् । निन्दया निन्दाविधानं च । प्राणायामादि गायत्रीजपान्तं सन्ध्योपासनामाह । गोभिलः । अथातः सन्ध्योपासनाविधिं व्याख्यास्यामः । सुप्रक्षालितपाणिपादवदन उपविश्योपस्पृश्य प्रागग्रेषु दर्भेषु प्राङ्मुखोदङ्मुखो वा बद्धशिखा यज्ञोपवीतिं, ततः ओं भूर्भुवः स्वर्महर्जनस्तपः सत्यमिति सप्तव्याहृतयः प्रति प्रणवाद्या गायत्र्या आपोज्योतिरसोमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोमिति । शिरोदशप्रणवसंयुक्त स्त्रीरभ्यस्त पूर्वकं कुम्भकरे च कार्य्य प्राणायामः । एवं त्रीणि कृत्वा सप्त वारं षोड़श वा आचमेत । ततो मार्जनं । प्रणवेन व्याहृतिभिस्तिसृभिर्गायत्र्या आपोहिष्ठादितिसृभिरिति । अथोदकं हस्ते कृत्वा ततो नासिकामादाय आयतासु न वायतासु वा त्रिः सकृद्वा जपेदृतं च सत्यमिति । त्रीण्युदकाञ्जलिमादित्यं क्षिपेत् । सावित्र्या उपस्थापनमुदत्यं चित्रमिति । अथ ध्यानं मार्त्तण्डोदयपूर्वा गायत्रमिष्टकृत्य एकादशकृत्यो द्वादशकृत्यः पञ्चदशकृत्यः शतकृत्यो वा इति । सहस्रकृत्योष्टकृत्यः प्रयोक्तापृथिवीमभिनयति । एकादशकृत्वोन्तरीक्षं द्वादशकृत्वो दिवं पञ्चदशकृत्वः सर्वदेशो जयति । शतकृत्वः सर्वान् कामान् सहस्रकृत्वो यत्किञ्चित् सर्वमिति । य इमां सन्ध्यां नोपास्ते नाचष्टे न स जयति । ये तूपासते श्रोत्रियो भवन्तीति ततश्च तथा विधिं जपित्वेति ।

इत्यघोररचितकर्णिकायां लक्षादिनिर्णयो नाम द्वितीयः पादः ।

———o———

श्रीः

विश्वनाथं प्रणम्यादौ श्रीगुरोः पादपद्मतः ।
सर्वेषां च हितार्थाय प्राणायामं निरूपयेत् ॥
इड़या कर्षयेद्वायुं बाह्यं षोड़शमात्रया ।
धारयेत् पूरितं योगी चतुःषष्ट्या च मात्रया ॥
सुषुम्नामध्यगं कृत्वा द्वात्रिंशन्मात्रया शनैः ।
नाड्या पिङ्गलया चैनं रेचयेद् योगवित्तमः ॥
प्राणायाममिमं प्राहुर्योगशास्त्रविशारदाः ।
भूयोभूयः क्रमात्तस्य अभ्यासेन समाचरेत् ॥
मात्रावृद्धिक्रमेणैव सम्यग् द्वादशषोड़श ।
जपध्यानादिभिर्युक्तं सगर्भं तं विदुर्बुधाः ॥
तदपेत्यं च निर्गर्भं प्राणायामं परो विदुः ।
क्रमादभ्यसतः पुंसो देहे स्वेदोद्गमोऽधमः ॥
मध्यमः कम्पसंयुक्तो भूमित्यागं परो मतः ।
उत्तमस्य गुणावाप्तिर्यावच्छीलनमिष्यते ॥
प्राणायामं चरेन्मन्त्री रेचपूरककुम्भकैः ।
रेचयेद्दक्षया विद्वान् मात्राषोड़शकेन च ॥
द्वात्रिंशन्मात्रयापूर्य्य चतुःषष्ट्या च धारयेत् ।
एकश्वासश्चैकमात्रा मात्राया नियमो मतः ॥

T

वामजानुनिहस्तस्य भ्रमणं यावता भवेत् ।
कालेन मात्रा सा ज्ञेया मुनिभिर्वेदपारगैः ॥
प्राणायामो द्विधा प्रोक्तः सगर्भश्च निगर्भकः ।
सगर्भो मन्त्रजापेन निगर्भो मात्रया भवेत् ॥
प्राणायामात्परं धर्म्मं प्राणायामात्परं तपः ।
प्राणायामात्परं ज्ञानं प्राणायामात्परं पदम् ॥
प्राणायामात्परं योगः प्राणायामात्परं न हि ।
नास्ति नास्ति पुनर्नास्ति कथितं तव सुव्रते ॥
वत्सराभ्यासयोगेन ब्रह्मसाक्षाद्भवेद् ध्रुवम् ।
चैतन्यावरणं यद्यत् क्षीयते नात्र संशयः ॥
प्राणायामं विना मुक्तिर्नान्यो नास्ति मयोदितः ।
प्राणायामं विना यद्यत् साधनं तद्फलं भवेत् ॥
प्राणायामेन मुनयः सिद्धिमापुर्न चान्यथा ।
प्राणायामपरो योगी न योगी न च एव सः ॥
गमनागमनं वायोः प्राणस्य धारणं तथा ।
प्राणायाम इति प्रोक्तो योगिनां योगसाधनं ॥
आद्यन्तयोर्विधीयन्ते नासिकापुटधारणम् ।
रेचयेदीड़या नाड्या पूरयेद्वामतस्ततः ॥
द्वात्रिंशदभ्यसेन्मन्त्रं प्राणायामं स उच्यते ।
ब्रह्महत्यासुरापानमगम्यागमनं तथा ॥

सर्वमाशु क्षयं याति प्राणायामेन वै द्विजः ।
भ्रूणहत्यादिपापानि नाशयेन्मासमात्रतः ॥
प्रातः सायं चरेन्नित्यं षोड़शप्राणसंयमन् ।
नाशयेत् सर्वपापानि तुलाराशिमिवानलः ॥
सर्वेषामेव पापानां प्रायश्चित्तमिदं स्मृतं ।
अथवा किं वहूक्तेन शृणु गौतमतत्त्वतः ॥
प्राणायामान्नहि परो योगीनां मुक्तिसिद्धये ।
प्राणायामं विधायेत्थं कथितं तव सुव्रते ॥

॥ ताराप्रदीपे ॥

प्राणायामं प्रवक्ष्यामि महापातकनाशनं ।
यस्याभ्यासप्रसादेन जीवन्मुक्तो भवेन्नरः ॥
प्राणायामैः कृतैः यस्मान्नित्यं षोड़शभिः पुनः ।
दैवं देहं च यत्पापं सर्वं तन्नश्यति ध्रुवम् ॥
परोपतापजं पापं परद्रव्यापहारजं ।
परस्त्रीमैथुनोत्पन्नं प्राणायामशतं दहेत् ॥
महापातकजातानि ब्रह्महत्याशतानि च ।
सर्वान्येव प्रदह्यन्ते प्राणायामैश्चतुःशतैः ॥
आदावन्ते च यत्नेन प्राणायामं समाचरेत् ।
कर्म्मेष्वपि समस्तेषु शुभे चैवाशुभेषु च ॥

T

प्राणायामैर्विना यद्यत् कृतं कर्म्म निरर्थकं ।
इन्द्रियेष्वपि ये दोषा वातपित्तकफोद्भवाः
त्वगसृङ्मांसमेदोस्तथा मज्जास्थिशुक्रसम्भवाः ।
एते सर्वे प्रदह्यन्ते प्राणस्यान्तर्निरोधनात् ॥
इड़ा च पिङ्गला चैव सुषुम्ना सर्व्वसिद्धिदा ।
नाड़ीत्रयं भावयेच्च विद्वान् सर्व्वार्थसिद्धये ॥
इड़या पूरयेद्वायुं कुम्भनात् कुम्भकः स्मृतः ।
त्यजेत् पिङ्गलयातं च सावधानेन योगवित् ॥
क्रमेणैव प्रयत्नेन प्राणायामत्रयं चरेत् ।
प्रणवैर्मूलमन्त्रैर्वा सख्यां कृत्वा समन्ततः ॥
अष्टद्विगुणमात्राभिरिड़या च प्रपूरणम् ।
कुम्भके च चतुःषष्ठी रेचके च द्विषोड़शः ॥
कनिष्ठानामिकांगुष्ठैर्यन्नासापुटधारणम् ।
प्राणायामः सविज्ञेयस्तर्जनीमध्यमां विना ॥
प्रातःकाले तथा मध्ये दिनान्ते रात्रिमध्यके ।
अशीतिप्राणसंरोधं चरेत्कालचतुष्टये ॥
ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः ।
अब्दादूर्द्धं भवेत् सिद्धो नात्र कार्य्या विचारणा ॥
त्रिमासं नियताभ्यासान् नाभि चक्रस्य शोधनं ।
काकचंचुमरुत्पानात् षण्मासात् सत्कविर्भवेत् ॥

॥ विशुद्धेश्वरतन्त्रे ॥

प्राणायामं त्रयं कुर्य्यात् विद्यया तदनन्तरम् ।
पूरकं वामनाड्यान्तु कुर्य्यात् षोड़शधा जपैः ॥
कुम्भकं मध्यनाड्यान्तु तदर्द्धं जपसंख्यया ।
विपरीतं पुनः कुर्य्याद् यथाशक्त्या तु साधकः ॥
तदशक्तश्चतुर्थ्यादि प्राणसंयमनञ्चरेत् ।

॥ समयाङ्कमातृकायां ॥

इड़या पूरयेद्वायुं सकृच्च मूलविद्यया ।
मध्यनाड्यां कुम्भयेच्च वेदसंख्या वरानने ॥
नेत्रसंख्याक्रमेणैव रेचयेत् पिङ्गलाध्वना ।
पुनः पुनः क्रमेणैव यथावारत्रयं भवेत् ॥
वाह्यादौ पूरणं वायोरुदरे पूरको भवेत् ।
सम्पूर्णकुम्भयेद्वायोर्धारणं कुम्भकं भवेत् ॥
वहिर्य्यद्रेचनं वायोरुदराद्रेचनो हि सः ।

इति मन्त्रसाधनम् । घेरण्डे ।

उपविश्यासने योगी पद्मासनं समाचरेत् ।
गुर्वादिन्यासं संकृत्य यथा वै गुरुभाषितम् ॥
नाडीशुद्धिं प्रकुर्वीत प्राणापानविशुद्धये ।
वायुवीजं ततो ध्यात्वा धूम्रवर्णं सतेजकं ॥

T

चन्द्रेण पूरयेद्वायुं वीजषोड़शकैः सुधीः ।
चतुःषष्ट्या मात्रया च कुम्भकेनैव धारयेत् ॥
द्वात्रिंशन्मात्रया वायुः सूर्य्यनाड्याश्च रेचयेत् ।
नाभिमूलाद् वह्निमुत्थाप्य ध्यायेत्तेजावलीयुतं ॥
वह्निवीजं षोड़शेन सूर्य्यनाड्या च पूरयेत् ।
चतुःषष्ट्या मात्रया च कुम्भकेनैव धारयेत् ॥
द्वात्रिंशन्मात्रयाचैव शशीनाड्या च रेचयेत् ।
नासाग्रे शशधृग्विम्वं ध्यात्वा ज्योत्स्नासमन्वितं ॥
ठं वीजं षोड़शेनैव ईड़या पूरयेन्मरुत् ।
चतुःषष्ठ्या मात्रया च वं वीजेनैव धारयेत् ।
अमृताप्लावितं ध्यात्वा नाड़ीधौतं विभावयेत् ॥
एवं विधिं नाड़ीशुद्धिं कृत्वा नाड़ीं विशोधयेत् ।
दृढ़ो भूत्वासनं कृत्वा प्राणायामं समाचरेत् ॥

हठप्रदीपे ।

अथासनं स्थितो योगी वशी हितमितासनः ।
गुरूपदिष्टमार्गेण प्राणायामं समाचरेत् ॥
चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत् ।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरूद्धयेत् ॥
यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते ।
मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरुन्धयेत् ॥

मलाकुलासु नाड़ीषु मारुतो नैव मध्यगः ।
कथं स्यादुन्मनीभावः कार्य्यसिद्धिः कुतो भवेत् ॥
शुद्धिमेति यदा सर्वं नाड़ी च क्रमलाकुलम् ।
तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः ॥
प्राणायामं ततः कुर्य्यान् नित्यं सात्त्विकया धिया ।
सुषुम्ना चान्तरालस्था मलाः शोषं प्रयान्ति च ॥
बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ।
धारयित्वा यथाशक्तिः पुनः सूर्य्येण रेचयेत् ॥
प्राणं सूर्य्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।
विधिवत् कुम्भकं कृत्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥
येन त्यजेत्तेनापूर्य्य धारयेदविरोधतः ।
रेचयेच्च ततोऽन्येन शनैः पवनमारुतं ॥
प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यया रेचयेत् ।
पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्वामया ॥
सूर्य्याचन्द्रमसो रणेन विधिना विम्बद्वयं ध्यायतः ।
शुद्धा नाड़िगणा भवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्द्धतः ॥
प्रातर्मध्यन्दिने सायंमध्यरात्रे तु कुम्भकान् ।
शनैरशीतिपर्य्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत् ॥
कनीयासी भवेत् स्वेदःकम्पो भवति मध्यमे ।
उत्तिष्ठ्यप्रत्युष योगी वद्धपद्मासने स्थितः ॥

जलेन श्रमजातेन गात्रमार्जनमाचरेत् ।
दृढ़ता लघुतावापि तेन गात्रस्य जायते ॥
अभ्यासे प्रथमे काले शस्तं क्षीराज्य भोजनं ।
ततोऽभ्यासे दृढ़ीभूते न तादृङ्नियमो ग्रहः ॥
यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यं शनैः शनैः ।
तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकं ॥
प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगपरिक्षयः ।
अयुक्तः स तु दोषेन सर्वव्याधिसमुद्भवः ॥
हिक्काकासस्तथाश्वासः शिरःकर्णाक्षिवेदना ।
भवन्ति विविधा रोगाः पवनस्य व्यतिक्रमात् ॥
युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत् ।
युक्तं युक्तं च बध्नीयादेवं सिद्ध्यति योगवित् ॥
यदा नाड़ीविशुद्धिःस्यात् तदा चित्तं निराकुलं ।
कायस्य कृशताकान्तिस्तदाजायत निश्चितं ॥
यथेष्ठधारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाड़िशोधनात् ॥

॥ गोरक्षे ॥

बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ।
धारयित्वा यथाशक्तिर्भूयः सूर्य्येण रेचयेत् ॥

अमृतं दधिसङ्काशं गोक्षीरं धवलोपमं ।
ध्यात्वा चन्द्रमसोविम्बं प्राणायामी सुखी भवेत् ॥
दक्षिणेश्वासमाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।
कुम्भयित्वा विधानेन पुनश्चन्द्रेण पूरयेत् ॥
प्रज्वलज्वलनाज्ज्वाला पुञ्जमादित्यमण्डलं ।
ध्यात्वा नाभिस्थितो योगी प्राणायामीसुखीभवेत्॥
प्राणं चेदिड़या पिवेन्नियमितं भूयोऽन्यया रेचयेत् ।
पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो वद्धा त्यजेद्वामया ॥
सूर्य्याचन्द्रमसोरनेन विधिना विम्वद्वयं ध्यायतः ।
शुद्धा नाड़िगणाभवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्द्धतः ॥
यथेष्टधारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।
नादाभिव्यक्तिमारोग्यं जायते नाड़िशोधनात् ॥
एकश्वासमयीमात्रा उद्घाट्यगगने गतिं ।
रेचकः पूरकश्चैव कुम्भकः प्रणवात्मकः ॥
प्राणायामो भवेदेवं मात्राद्वादशसंयुतः ।
मात्रा द्वादशसंयुक्तौ निशाकरदिवाकरौ ॥
दोषजालमयघ्नन्तौ ज्ञातव्यो योगिभिः सदा ।
पूरकं द्वादशं कुर्य्यात् कुम्भकं षोड़शं तथा ॥
रेचकं दशओङ्कारः प्राणायामः स उच्यते ।

T

॥ घेरण्डे ॥

सुखासने चोपविश्य प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः ।
ध्यात्वा विधिं रजोगुणं रक्तवर्णं सवर्णकं ॥
इड़या पूरयेद्वायुं मात्रया षोड़शैः सुधीः ।
पूरकान्ते कुम्भकाद्ये कर्त्तव्यमुड्डियानकं ॥
सत्वमयं हरिं ध्यात्वा उकारैः शुक्लवर्णकैः ।
चतुःषष्टी मात्रया च अनिलं कुम्भकं चरेत् ॥
कुम्भकान्ते रेचकाद्ये कर्त्तव्यं च जलन्धरं ।
रुद्रं तमोगुणं ध्यात्वा मकारैः कृष्णवर्णकैः ॥
द्वात्रिंशन्मात्रया चैव रेचयेद्द्विना पुनः ।
पुनः पिङ्गलयापूर्य्य कुम्भकेनैव धारयेत् ॥
इड़या रेचयेत्पश्चात् तद्वीजेन क्रमेण तु ।

॥ यद्वा ॥

अनुलोमविलोमेन वारम्वारं च धारयेत् ।
पूरकान्ते कुम्भकाद्ये धृतं नासापुटद्वयं ॥
कनिष्ठानामिकांगुष्ठैस्तर्जनीभ्यां विना धृतं ।
प्राणायामो निगर्भश्च विना वीजेन जायते ॥
वामजानुपरिन्यस्तं भ्रामयेद्वामपाणिना ।
एकादिमात्रापर्य्यन्तं पूरकुम्भकरेचकं ॥

T

॥ अन्यच्च ॥

वामपाणितलं वामजानुपरि च भ्रामयेत् ।
कालेन मात्रा साज्ञेया योगिनां योगसाधने ॥

अथ प्राणायामान्तरं घेरण्डे ।

उत्तमा विंशतिर्मात्रा मात्रा षोड़श मध्यमा ।
अधमा द्वादशी मात्रा प्राणायामास्त्रिधा मताः ॥
ससमाने च जानीयाद्रेचपूरककुम्भकं ।
अनुलोमविलोमेन यथा वारत्रयं भवेत् ॥
अधमाद् जायते घर्म्ममेरुकम्पश्च मध्यमात् ।
उत्तमाच्च धरात्यागस्त्रिविधं सिद्धिलक्षणं ॥
प्राणायामात् खेचरत्वं तथैव रोगनाशनं ।
तथैव रोधयेचछक्तिं प्राणायामान्मनोन्मनी ॥
मारुते मध्यसंचारे मनस्थैर्य्यं प्रजायते ।
या मनःसुस्थिरा भावाः सैवावस्थामनोन्मनी ॥

॥ अथ काशीखण्डे ॥

षट्त्रिंशदंगुलीं हंसः प्रयाणं कुरुते वहिः ।
सव्यापसव्यमार्गेण प्रयणात् प्राण उच्यते ॥
शुद्धिमेति यदा सर्वं नाड़ीचक्रं मलाकुलं ।
तदैव जायते योगी क्षमः प्राणनिवन्धने ॥

T

दृढ़ासनो यथाशक्तिः प्राणं चन्द्रेण रेचयेत् ।
पूरयेदथ सूर्य्येण प्राणायामो यदुच्यते ॥
स्रवत् पीयूषधारौघं ध्यायश्चन्द्रसमं त्विधि ।
प्राणायामेण योगीन्द्रः सुखमाप्नोति तत्क्षणात् ॥
रविना प्राणमाकृष्य पूरयेदौदरिं दरीं ।
कुम्भयित्वा शनैःपश्चात् योगी चन्द्रेण रेचयेत् ॥
ज्वलज्ज्वलनपुञ्जाभं शीलयन्तुण्गुं हृदि ।
अनेन याम्ययोगेन योगीन्द्रःशर्म्मभाग्भवेत् ॥
इत्थं मासत्रयाभ्यासादुभयायामसेवनात् ।
शुद्धनाड़ीगणो योगी सिद्धप्राणो विधीयते ॥
यथेष्ठधारणं वायोरनलस्य प्रदीपनं ।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं भवेन्नाड़ी विशोधनात् ॥
प्राणो देहगतो वायुरायामस्तन्निवन्धनं ।
एकश्वासमयी मात्रा प्राणायामो निरूप्यते ॥
मध्यं च उत्तमं चैव प्राणायाममुपक्रमात् ।
चले नीले चलत् सर्वं निश्चलं तत्र निश्चलं ॥
स्थाणुत्वमाप्नुय योगी ततोऽनिलनिबन्धनात् ।
यावद्देहे स्थितः प्राणो जीवितं तावदुच्यते ॥
निर्गते तत्र मरणं ततः प्राणं निवन्धयेत् ।
यावद्बन्धो मरुद्देहे तावच्चेतो निराशयं ॥

T

यावद्दृष्टिर्भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः ।
कालः सार्द्धशतो ब्रह्मे तिपाठं संमगतामिति ॥
कालसाध्वसतो ब्रह्मा प्राणायामं सदा चरेत् ।
योगिनःसिद्धिमापन्नाः सम्यग्प्राणनियन्त्रणात् ॥
मन्दो द्वादशमात्रान्तु मात्रालब्धाक्षरा मता ।
मध्यमो द्विगुणःपूर्वादुत्तमः स्त्रिगुणः स्मृतः ॥
स्वेदं कम्पं विषादं च जनयेत् क्रमशस्त्वसौ ।
प्रथमे जनयेत्स्वेदं द्वितीयेन तु वेपथुं ॥
विषादं हि तृतीयेन सिद्धिप्राणोऽत्र योगिनः ।
क्रमेण सेव्यमानोऽसौ नयते यत्र चेच्छति ॥
हठान्निरुद्धप्राणोयं रोमकूपेषु निःसरेत् ।
देहं विदारयत्येष कुष्टादिंजनयत्यपि ॥
तत्प्रत्यायतव्योसौ क्रमेणारण्यहीस्तवत् ।
बन्यो गजो गजारिर्वा क्रमेण मृदुतामियात् ॥
करोति शास्त्रनिर्देशं न चलं परिलंघयेत् ।
तथा प्राणहृदिस्थोऽयं योगिनः क्रमयोगतः ॥
गृहीतःसेव्यमानस्तु विश्रम्भमुपगच्छति ।

॥ गोरक्षे ॥

अधमे द्वादशी मात्रा मध्यमा द्विगुणा मता ।
उत्तमास्त्रिगुणाःप्रोक्ताः प्राणायामस्य निर्णयः ॥

अधमे च शनैर्घर्म्मः कम्पो भवति मध्यमे ।
उत्तमे स्थानमाप्नोति ततो वायुं निरुद्धयेत् ॥
प्राणायामद्विषट्केन प्रत्याहारश्च जायते ।
प्रत्याहारद्विषट्केन जायते धारणा शुभा ॥
धारणा द्वादश प्रोक्ता ध्यात्वा ध्यानविशारदैः ।
ध्यानद्वाशकेनैव समाधिरविधीयते ॥
यत्समाधौ परं ज्योतिरनन्तं विश्वतो मुखं ।
तस्मिन् दृष्टे क्रियाकर्म्म यातायां तं न विद्यते ॥

॥ निरुत्तरतन्त्रे ॥

आसनं प्राणसंरोधं प्रत्याहारश्च धारणा ।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि वदन्ति षट् ॥

प्राणायामतः समाध्यन्तं सर्वं तद्गोरक्षोक्तवद्बोधव्यमिति ।

यमनियमयोगेन भवेदष्टाङ्ग एष वै ।

॥ दत्तात्रेयसंहितायां ॥

ततः पश्यन्ति मेधावी पद्मासनसमन्वितः ।
समःकायः प्राञ्जलिश्च प्रणम्य चेष्टदेवतां ॥
ततो दक्षिणहस्तस्य चाङ्गुष्टेन तु पिङ्गलां ।
निरूध्य पूरयेद्वायुमिड़या च शनैः शनैः ॥
यथाशक्तथा निरोधेन ततः कुर्य्याच्च कुम्भकं ।
ततस्त्यजेत् पिङ्गलया शनैरेव न वेगतः ॥

पुनः पिङ्गलयाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।
धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेन्मारुतं शनैः ॥
यथा त्यजेत्तथापूर्य्य धारयेदविरोधतः ।
एवं प्रातःसमासीनः कुर्य्याद्विंशतिकुम्भकान् ॥
एवं सायं प्रकुर्वीत पुनर्विंशति कुम्भकान् ।
कुर्वीत रेचकुम्भाभ्यां सहितं प्रतिवासरं ॥
कुर्य्यादेवं चतुर्वारमनालस्यो दिने दिने ।
एवं मासत्रयं कुर्य्यान् नाड़ीशुद्धिस्ततो भवेत् ॥

॥ ब्रह्मयामले ॥

प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्ता रेचपूरककुम्भकैः ।
सहितः केवलश्चेति कुम्भको द्विविधो मतः ॥
रेचश्चापूर्य्य यः कार्य्यः स वै सहितकुम्भकः ।
यावत् केवलसिद्धिः स्यात् सहितं तावदभ्यसेत् ॥
रेचकं पूरकं त्यक्त्वा सुखं यद्वायुधारणम् ।
प्राणायामोन्यमित्युक्तः स वै केवलकुम्भकः ॥
गुरूपदिष्टमार्गेण प्राणायामं समाचरेत् ।
यावत् वायुः स्थितो देहे तावज्जीवितमुच्यते ॥
मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरुद्धयेत् ।
मलाकूलासु नाड़ीषु मारुतो नैव मध्यगः ॥

T

कथं स्यादुन्मनीभावः काया शुद्धिःकथं भवेत् ।
शुद्धिमेति यदा सर्वं नाड़ी चक्रमलाकुलं ॥
तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः ।
प्राणायामं ततः कुर्य्यान्नित्यं सात्विकया धिया ॥
तथा सुषुम्नापार्श्वस्था मलाःशोधं प्रयान्ति हि ।
बद्धपद्मासनं योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ॥
धारयित्वा यथाशक्तिः पुनः सूर्य्येण रेचयेत् ।
प्राणं सूर्य्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ॥
विविधं कुम्भकं कृत्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ।
येन त्यजेत्त्च तेनैव पूरयेदविरोधतः ॥
रेचयेच्च ततोऽन्येन रेचयेच्च न वेगतः ।
प्राणं चेदिड़या पिवेन्नियमितं भूयोऽन्यया रेचयेत् ।
पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो वध्वा त्यजद्वामया ॥
सूर्य्याच्चन्द्रमसोरनेन विधिना विम्बद्वयं ध्यायतः ।
शुद्धानाड़ीगणाभवन्ति यमिना मासत्रयादूर्द्धतः ॥
प्रातर्मध्यदिनं सायं मध्यरात्रे च कुम्भकान् ।
चतुरशीतिपर्य्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत् ॥
प्राणायामो महाधर्म्मा योगिनां मोक्षदो भवेत् ।
प्राणायामो दिवारात्रा देवीजालं परित्यजेत् ॥

T

अधमे द्वादशी मात्रा मध्यमे द्विगुणा स्मृता ।
उत्तमे त्रिगुणा ज्ञेया प्राणायामस्य निर्णयं ॥
कनीयसि भवेत्स्वेदं कम्पो भवति मध्यमे ।
उत्तिष्ठत्युत्तमे योगी बद्धपद्मासने मुहुः ॥
जलेन श्रमजातेन गात्रमार्जनमाचरेत् ।
दृढ़ता लघुता दीप्तिस्तेन गात्रस्य जायते ॥
यदा तु नाड़ीशुद्धिःस्यात् तदा चिन्हानि बाह्यतः ।
जायन्ते योगिनां देहे तानि वद्याम्यशेषतः ॥
सवला लघुता दीप्ती जठराग्निविवर्द्धनं ।
कृशत्वं च शरीरस्य तस्य जायते निश्चितं ॥
पूर्वोक्तकाले कुर्वीत परमभ्यासमेव च ।
ततः परं यथेष्ठन्तु शक्तिः स्याद्वायुधारणे ॥
यथेष्टधारणाद्वायोः सिद्धिः कुम्भस्य केवला ।
केवले कुम्भकेनैव रेचपूरकवर्जिते ॥
न तस्य दुर्लभं किंचित् त्रिषुलोकेषू विद्यते ।

॥ तथा ॥

प्रस्वेदो जायते पूर्वं मर्द्दनं तेन कारयेत् ।
ततस्तु धारणाद्वायोः क्रमेणैव शनैः शनैः ॥
कम्पो भवति देहस्य आसनस्थस्य जायते ।
ततोऽधिकतराभ्यासाद्दार्दरी जायते ध्रुवम् ॥

T

यथैव दर्दुरोगच्छेद् दुतप्लुत्योत्प्लुत्य भूतले ।
पद्मासनस्थितो योगी तथा गच्छति भूतले ॥
ततोऽधिकतराभ्यासात् भूमित्यागश्च जायते ।
पद्मासनस्थ एवासौ भूमिमुत्सृज्य वर्त्तते ॥
निराधारा विचित्रं हि तदा सामर्थमुद्वहेत् ।
अल्पं वा बहु वा भूत्वा योगी न व्यथते क्वचित् ॥
अल्पमूत्रपुरीषे तु अल्पनिद्रा च जायते ।
क्रिमयो वृश्चिका नाना स्वेददुर्गन्धता तनोः ॥
एतानि सर्वदा तस्य न जायन्ते कदाचन ।
अभ्यासकाले प्रथमे शस्तं क्षीराज्यभोजनं ॥
ततोऽभ्यासे स्थिरीभूते न तादृङ् नियमग्रहः ।
यथासिंहो गजो व्याघ्रो भवेद् वश्यः शनैःशनैः ॥
तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकं ।
प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ॥
अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः ।
हिक्का कासश्च श्वासश्च शिरः कर्णाक्षिवेदनाः ॥
भवन्ति बिबिधादोषाः पवनस्य व्यतिक्रमात् ।

॥ ग्रहयामले ॥

उपायं च प्रवक्ष्यामि शीघ्रं योगस्य सिद्धये ॥

T

क्षीरं घृतं च मिष्टान्नं मिताहारं च शस्यते ।
षट्कर्म्मभिर्गतःस्थैर्य्यः कफमोदामलातिगः ॥
प्राणायामं ततः कुर्य्यादनायासेन सिद्ध्यति ।
प्राणायामैरेव सर्वे संशुष्यंति मलाः प्रिये ॥
मदःश्लेष्मादिकं न्यस्य कर्म्मषट्कं न सम्मतं ।
सुमनाष्कात्मको भाव्यो यदि वायुं समभ्यसेत् ॥
षट् कर्म्मयोगमाप्नोति पवनाभ्यासतत्परः ।
ब्रह्मादयोऽपि त्रिदशाः पवनाभ्यासतत्पराः ॥
अतः सिद्धिं गतास्ते च तस्मात् पवनऽमभ्यसेत् ।
यावद्बद्धो मरुद्देहे तावच्चित्तं निराश्रयं ॥
त्राटकं चेद्भ्रुवोर्मध्ये तावत् कालभयं कुतः ।
विधिवत् प्राणसंयामैर्नाड़ीचक्रं विशोधितं ॥
सुषुम्ना वदनं भित्वा मुखाद्विशति मारुतः ।
मारुते मध्यसंचारे मनः स्थैर्य्यं प्रजायते ॥
यो मनः सुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी ।

मार्कण्डेयपुराणे ।

भैक्ष्यं यवागुंतक्राद्या पयो यावकमेव वा ॥
फलमूलं विपक्वं वा कनपिन्याकशक्तयः ।
इत्येते वै शुभाहारा योगिनां सिद्धिकारकाः ॥

T

अस्तेयं ब्रह्मचर्य्यं च त्यागो लोभस्तथैव च ।
व्रतानि पंच भिक्षूनामहिंसा परमानि वै ॥
अक्रोधो गुरुशुश्रूषाशौचमाहारलाघवं ।
नित्यं साध्या य इत्येते नियमाः परिकीर्त्तिताः ॥
सारभूतमुपासीत ज्ञानं यत् कार्य्यसाधनं ।
ज्ञानानां बहुतायेयं योगविघ्नकरी हि सा ॥
इदं ज्ञानमिदं ज्ञेयमिति यः शुचितं चरेत् ।
अपि कल्पसहस्त्रायुर्नैव ज्ञेयमवाप्नुयात् ॥
त्यक्तसङ्गो जितक्रोधो लघ्वाहारो जितेन्द्रियः ।
पिधाय बुद्धया द्वारानि मनो ध्याने निवेशयेत् ॥
वेदाः श्रेष्ठाः सर्वयज्ञक्रियासु ।
यज्ञाज्जप्यं ज्ञानमाहुश्च जप्यात् ॥
ज्ञानाद्ध्यानं सङ्गरागैरुपेतं ।
तस्मिन् प्राप्ते शाश्वतस्योपलब्धिः ॥
दृष्ट्वा च परमात्मानं प्रत्यक्षं विश्वरूपिनं ।
तत्प्राप्तये महापुण्यमोमित्येकाक्षरं जपेत् ॥
तदेवाध्यायनं तस्य स्वरूपं शृणवतः परं ।
अकारश्च तथोकारो मकाराश्चाक्षरत्रयं ॥

एतास्तिस्रः स्मृता मात्राः सात्त्वराजसतामसाः
निर्गुणायोगगम्यान्या अर्द्धमात्रा तु संहिता ॥
गान्धारीति च विज्ञेया गान्धारस्वरसंश्रयात् ।
पिपीलिकागतिः स्पर्शा प्रयुक्ता मूर्द्धि लक्ष्यते ॥
यथा प्रयुक्त ओंकारः प्रतिनिर्य्याति मूर्द्धनि ।
तथोंकारमयो योगी अक्षरे त्वक्षरो भवेत् ॥
प्रणवो धनुःशरश्चात्मा ब्रह्मवेध्यमुदाहृतं ।
अप्रमत्तेन वेध्यव्यं शरवतन्मयो भवेत् ॥
ओमित्येतत्त्र यो वेदास्त्रयो लोकास्त्रयोऽग्नयः ।
विष्णु क्रमास्त्रयश्चैव ऋकूसामानियजूंषि च ॥
मात्राश्चार्धं च तिस्त्रं च विज्ञेयाः परमार्थतः ।
तत्र युक्ते तु भो योगी स तल्लयमवाप्नुयात् ॥
अकारस्त्वथ भूर्लोक उकारश्चोच्यते भुवः ।
सव्यंजनो मकारश्च स्वर्लोकः परिकल्प्यते ॥तथा॥
प्राणायामैर्द्दहेद्दोषान् धारणाभिश्च किल्विषं ।
प्रत्याहारेण संसर्गं ध्यानेनाधीश्वरान् गुणान् ॥
यथा पर्वतधातूनां ध्मातानां दह्यते मलं ।
तथेन्द्रियकृता दोषा दह्यन्ते प्राणनिग्रहात् ॥

T

प्रथमं साधनं कुर्य्यात् प्राणायामेषु योगवित् ।
प्राणापाननिरोधश्च प्राणायाम उदाहृतः ॥
स च लघुमध्यातुरीयाख्यस्त्रिविधःपरिकीर्त्तितः ।
तस्य प्रमाणं वक्ष्यामि यथातर्कं शृणुष्व मे ॥
लघुर्द्वादशमात्रास्तु द्विगुणः स तु मध्यमः ।
त्रिगुणाभिश्च मात्राभिरुत्तमीय उदाहृतः ॥
प्रथमे जनयेत् स्वेदं द्वितीयेन तु वेपथुं ।
विषादं हि तृतीयेन जायेद्दोषाननुक्रमात् ॥
मृदुत्वं सेव्यमानास्तु सिंहशार्दूलकुंजराः ।
यथा यान्ति तथा प्राणो वश्यो भवति योगिनः ॥
वश्यमन्तं यथेच्छातो नागं नयति हस्तिपः ।
तथैव योगी छन्देन प्राणं नयति साधितं ॥
यथाहि साधितः सिंहो मृगं हन्ति न मानवान् ।
तद्वद्विशुद्धः पवनः किल्बिषं न नृणां तनुं ॥
तस्माद् युक्तःसदायोगी प्राणायामपरो भवेत् ।
अतीतानागतानार्थान् विप्रकृष्टतिरोहितान् ॥
विजानातीन्दुसूर्य्यार्क्षग्रहाणां ज्ञानसम्पदा ।
तुल्यप्रभावस्तु यथा योगी प्राप्नोति सम्विदं ॥

नान्धार्तः क्षुधितः श्रान्तो न च व्याकुलचेतनः ।
युञ्जीत योगं राजेन्द्र योगी सिद्धार्थमादृतः ॥
नातिशीतेन चैवोष्णे दन्द्वे लब्धनिलात्मके ।
कालेष्वेतेषु युञ्जीत न योगं ध्यानतत्परः ॥
सशब्देऽग्निजलाभ्यासे जीर्णे गोष्ठे चतुष्पथे ।
शुष्कपर्णे च ये नद्यां श्मशाने संसरी सृपे ॥
सभये कुपतीरेवा चैत्ये वल्मीकसंचये ।
देशेष्वेतेषु तत्तज्ञो योगाभ्यासं विवर्जयेत् ॥
अलोल्यमारोग्यमनिष्ठुरत्वं ।
गन्धःशुभामत्र पुरीषमल्पं ॥
कान्तिः प्रसादः स्वरसौम्यता च ।
योगप्रवृत्ते प्रथमं हि चिन्हं ॥
अनुरागं जनयति परोक्षे गुणकीर्त्तनम् ।
न विभ्यति च सत्वानि सिद्धेर्लक्षणमुत्तमम् ॥
शीतोष्णादिभिरत्युग्रैर्यस्य बाधा न जायते ।
न भीतिमेति चान्येभ्यस्तस्य सिद्धिरुपास्थिता ॥

(ब्रह्ममन्त्रसाधनं प्राणायमो महानिवार्यो ।)

प्राणायामं ततः कुर्य्यान् मूलेन प्रणवेन वा ॥

मध्यमानामिकाभ्यां च दक्षहस्तस्य पार्वति ।
वामनासापुटं धृत्वा दक्षनासापुटेन च ॥
पूरयेत् पवनं मन्त्री मूलमष्टमितं जपन् ।
अंगुष्टेन दक्षनासां धृत्वा कुम्भकयोगतः ॥
जपेद्द्वात्रिंशता वृत्या ततो दक्षिणनासया ।
शनैः शनैस्त्यजेद्वायुं जपन् षोड़षधा मनुं ॥
वामनासा पूटेप्येवं पूरकुम्भकरेचकं ।
पुनर्दक्षिणतः कुर्यात् पूर्ववत् सुरपूजिते ॥
प्राणायामविधिः प्रोक्तो ब्रह्ममन्त्रस्य साधने ।

इत्यघोरविरचिते योगसङ्केते प्राणयाम—
निर्णयो नाम तृतीयः पादः ॥०॥

गुणातीतोऽपि यो विश्वं सृजत्यवति लुम्पति ।
अज्ञानान्तं सदाभान्तं ज्ञानानन्दं शिवं भजे ॥
प्रणम्य व्यापकं विष्णुं विश्वातीतं च निष्कलं ।
अधुना योगसङ्केतं वक्ष्यामि शास्त्रसम्मतं ॥

घेरण्डे ।

नास्ति मायासमं पाशं नहि योगात् परं बलं ।
नहि ज्ञानात् परं बन्धुर्नह्यज्ञानात् परो रिपुः ॥

T

अभ्यासात् कादिवर्णानां यथा शास्त्राणि बोधयेत्।
तथा योगं समासाद्य तत्वज्ञानं च लभ्यते ॥
सुकृतैर्दुष्कृतैः कार्य्यैर्जायते प्राणिनां घटः ।
घटादुत्पद्यते कर्म्म घटयन्त्रं यथाभ्रमत् ॥
ऊर्द्धाधो भ्रमते यद्वद् घटीयंत्रो लवांवशात् ।
तद्वत् कर्म्मवशाज्जीवो भ्रमते जन्ममृत्युना ॥
शोधनं दृढ़तां चैव स्थैर्य्यं च लाघवं यथा ।
प्रत्यंक्षं च निर्लिप्तं च घटस्थं सप्तसाधनं ॥
षट्कर्म्मणा शोधनं च आसनेन भवेद्दृढं ।
मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धैर्य्यता ॥
प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात् प्रत्यक्षमात्मनि ।
समाधिना निर्लिप्तं च मुक्तिरेव न संशयः ॥
आसनं प्राणरोधं च प्रत्याहारश्च धारणा ।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि वदन्ति षट् ॥
यमनियमयोगेन भवेदष्टांग एष वै ।
अथातः संप्रवक्ष्यामि प्राणायामस्य यद्विधिः ॥
यस्य धारणमात्रेण देवतुल्यो भवेन्नरः ॥
आदौ स्थानं तथा कालं मिताहरं तथा परं ।

नाड़ीशुद्धिं च तत्पश्चात् प्राणायामं च साधयेत्।
दूरदेशे तथारण्ये राजधानौ जनान्तिके॥
योगारम्भं न कुर्वीत कृते च सिद्धिहा भवेत्।
अविश्वासो दूरदेशे अरण्ये भक्षवर्जितं॥
लोकारण्ये प्रकाशश्च तस्मात् त्रीणि विवर्जयेत्।

॥ ग्रहयामले ॥

हठविद्या परा गोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता।
देवी वीर्य्यवती गुप्ता निर्वीर्य्या च प्रकाशिता॥
सुराज्ये धार्म्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे।
एकान्ते मठमध्ये च स्थातव्यं हठयोगिना॥

घेरण्डे।

तत्रैकं कुटीरं कृत्वा प्राचीरैः परिवेष्टितैः।
कूपं वापीतड़ागं च प्राचीरं मध्यवर्त्तिनं॥
नात्युच्चं नातिनीचं तं कुटीरं कीटवर्जितं।
सम्यग् लिप्त्वा गोमयाद्यैः कुर्य्यात् रन्ध्रविवर्जितं
एवं स्थानेषु गुप्तेषु प्राणायामं समभ्यसेत्॥

अथ कालं।

हेमन्ते शिशिरे ग्रीष्मे वर्षायां च चतुःष्वपि।
योगारम्भं न कुर्वीत कृते योगे रुजो भवेत्॥

T

मलाकुलासु नाड़ीषु मारुतो नैव मध्यगः ।
कथं स्यादुन्मनीभावः कार्य्यसिद्धिः कुतो भवेत् ॥
शुद्धिमेति यदा सर्वं नाड़ी च क्रमलाकुलम् ।
तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः ॥
प्राणायामं ततः कुर्य्यान् नित्यं सात्विकया धिया ।
सुषुम्ना चान्तरालस्था मलाः शोषं प्रयान्ति च ॥
बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ।
धारयित्वा यथाशक्तिः पुनः सूर्य्येण रेचयेत् ॥
प्राणं सूर्य्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।
विधिवत् कुम्भकं कृत्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥
येन त्यजेत्तेनापूर्य्य धारयेदविरोधतः ।
रेचयेच्च ततोन्येन शनैः पवनमारुतं ॥
प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोन्यया रेचयेत् ।
पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्धा त्यजेद्वामया ॥
सूर्य्याचन्द्रमसो रणेन विधिना त्रिम्बद्वयं ध्यायतः ।
शुद्धा नाड़िगणाभवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्द्धतः ॥
प्रातर्मध्यन्दिने सायंमध्यरात्रे तु कुम्भकान् ।
शनैरशीतिपर्य्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत् ॥
कनीयासी भवेत् स्वेदःकम्पो भवति मध्यमे ।
उत्तिष्ठ्यप्रत्युष योगी वद्धपद्मासने स्थितः ॥

अथ मिताहारं घेरण्डे ।

मिताहारं विना यस्तु योगारम्भं समाचरेत् ।
नानारोगो भवेत्तस्य किंचिद् योगो न सिद्ध्यति ॥
शुद्धं सुमधुरं स्निग्धमुदरार्द्धविराजितं ।
भुज्यते पिवते योगी मिताहारमिदं विदुः ॥
अन्नेन पूरयेदर्द्धं तोयेन तृतीयांशकं ।
उदरस्य तुरीयांसं संरक्षेद् वायुचारणे ॥
कट्वम्ललवणं तिक्तं भ्रष्टं तक्रं तथा दधि ।
शाकोटकं तथा मद्यं हिंगुलसुनमेव च ॥
योगादौ वर्जयेत् योगी पथस्त्रीं वह्निसेवनं ।
नवनीत घृतं क्षीरं गुडं शर्करादिचेक्षवं ॥
पक्वरम्भां नारिकेलं दाड़िममसीमारसं ।
द्राक्षालवणी धात्री च रसालाम्लविवर्जितं ।
हरीतकीखर्जुरं च योगी भक्षणमाचरेत् ॥
लघुपाकं प्रियं स्निग्धं यथा धातुप्रपोषणं ।
मनोभिलषितं भोग्यं योगी भक्षणमाचरेत् ॥
काठिन्यदुरितं पूतिं उष्णं पर्य्युषितं तथा ।
अतिशीतं चातिचोष्णं भक्ष्यं योगी विवर्जयेत् ॥

T

प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं तथा ।
एकाहारं निशाहारं यामान्ते च न कारयेत् ॥
आरम्भे प्रथमे कुर्य्यात् क्षीराज्यं नित्यभोजनं ।
मध्याह्ने चैव सायाह्ने भोजनद्वयमाचरेत् ॥
कुशासने मृगाजिने व्याघ्राजिने च कम्बले ।
स्थूलासने समासीनः प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः ॥
नाड़ीशुद्धिं ततःकुर्य्यात् प्राणायामेन योगवित् ।

शरीरशोधनं घेरण्डे ।

नेती धौती तथा वस्तिर्लौलिकी त्राकटं तथा ॥
कपालभाति चैतानि षट्कर्म्माणि समाचरेत् ।

योगस्वरोदये ।

प्राणायामैरेव सर्वे शुद्ध्यंति च कलेवरं ॥
षट्कर्म्मफलमाप्नोति कर्म्मषट्कं न सम्मतं ॥

स्वरोदये ।

नेतींधौतिं परित्यज्य वस्तिलौलिकीत्राटकं ।
अवश्यमेव कर्त्तव्यं तत्सर्वं वच्मि साम्प्रतं ॥
जलवास्तिः शुष्कवास्तिः वस्तिःस्याद् द्विविधं परं ।
जलवस्तिं जले कुर्य्यात् शुष्कवस्तिं सदा क्षितौ ॥

T

नाभिलग्नजले वायुं न्यस्तं नानोत्कटासनं ।
आकुंचनं प्रसारं च जलवस्तिं समाचरेत् ॥
प्रमेहं च उदावर्त्तं क्रूरवायुं निवारयेत् ।
तस्मात् स्वच्छन्ददेहश्च कामदेवसमो भवेत् ।

अथ शुष्कवस्तिः ।

वस्तिं पश्चिमतानेन चालयित्वा शनैरधः ॥
अश्विनीमुद्रया वायुमाकुंचयेत् प्रसारयेत् ॥
एवमभ्यासयोगेन कोष्टदोषो न विद्यते ।
विवर्द्धयेत् जाठराग्निमामवातं विनाशयेत् ॥

अथ लौली ।

अमन्दं वेगात्तुन्दं च भ्रामयेदुभपार्श्वयोः ।
सर्वरोगाणि हन्तीति देहानलविवर्द्धते ।
भूमादावति वेगेन तुन्दं सव्यापसव्यतः ॥
नतांशो भ्रामयेदेषा लौली स्यात् परमेश्वरि ।
मन्दाग्निसन्दीपनपाचकादि ।
सन्दीपकानन्दकरी तथैव ॥
अशेषदोषामयशोचनीय ।
हठक्रिया मौलिरियं च लौली ॥

॥ अथत्राकटं घेरण्डे ॥

निमिषोन्मेष संत्यज्य सूक्ष्मलक्ष्यं निरीक्षयेत् ।
यावदश्रुर्निपतति त्राटकं प्रोच्यते बुधैः ॥
एवमभ्यासयोगेन शाम्भवी जायते ध्रुवं ।
न जायते नेत्ररोगो दिव्यदृष्टिप्रदायक ॥

॥ ब्रह्मयामले ॥

निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं प्रयत्नतः ।
अश्रुसंपातपर्य्यन्तं त्राटकं तन्महेश्वरि ॥
यत्नतस्त्राटकं गोप्यं यथा हाटकपेटिका ।

॥ योगस्वरोदये ॥

त्राटकं च भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः ॥
यस्य चित्ते हठं नास्ति सहजानन्दनिर्भरं ।
कर्त्तव्यं च स्थिरा दृष्टिस्तेनैव परमं स्थिरं ॥

अथ लौली रुद्रयामले उत्तरखण्डे

आनन्दभैरव उवाच ।

लेउली साधनादेव चिरजिवी निरामयः ।
पुनः पुनश्चालनं च कुर्य्यात् स्वोदरमध्यगं ॥
कुलालचक्रवत् कुर्य्याद् भ्रमणं चोदरस्य च ॥
सर्वाङ्गचालनादेव कुण्डलीशक्तिचालनं ।

चालनात् कुण्डली देव्याश्चेतना सा भवेत् प्रभो ॥
गोमुखासनमारुह्य धृत्वा पादयुगं करौ ।
चालयेदुदरं पश्चाल्लुउलीसाधनं भवेत् ॥
वज्रासनस्थितो योगी कराभ्यां पादयोर्धृतं ।
चालयेदतिवेगेन लेउली भवति निश्चितं ॥

अथ कपालभातिर्घेरण्डे ।

वात्क्रमेण व्युत्क्रमेण शित्क्रमेण विशेषतः ।
भालभातिं त्रिधा कुर्य्यात् कफदोषं निवारयेत् ॥
ईडया पूरयेद् वायुं पिङ्गलायां विरचयेत् ।
पिङ्गलया पूरयित्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥
पूरकं रेचकं कृत्वा वेगेन न तु धारयेत् ।
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥

॥ अथ शित्क्रमेण ॥

शीत्कृत्य पीत्वा वक्त्रेण नासानाले विरेचयेत् ।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवसमो भवेत् ॥
भवेत् सच्छन्ददेहश्च कफदोषं विनाशयेत् ।
न जायते वार्द्धक्यं च नैव ज्वरः प्रजायते ॥

॥ योगस्वरोदये ॥

हिक्कां दद्यात् सदा वक्त्रे नासानाले विजृम्भते ।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवद्वितीयतः ॥

T

भवेत् सच्छन्ददेहश्च सर्वोपद्रववर्जितः ।
न क्षुधा न तृष्णा निद्रालस्यं देवि प्रजायते ॥

अथ व्युत्क्रमेण ।

नासाभ्यां जलमाकृष्य पुनर्वक्त्रेण रेचयेत् ।
पायं पायं प्रकुर्वीत श्लेष्मादोषं निवारयेत् ॥

योगस्वरोदये ।

भस्त्रेव लौहकारे च कर्णपूरौ समं भ्रमौ ।
कपालभातिर्विख्याता कफदोषविनाशिनी ॥

॥ अथान्तर्धौतिः ॥

वातसारं वह्निसारं वारिसरं वहिष्कृतं ।
घटस्य निर्म्मलार्थाय अन्तर्धौतिश्चतुर्विधाः ।
काकचंचुवदास्येन पिवन् वायुं शनैः शनैः ॥
चालयन्नुदरं पश्चाद् वर्त्मना रेचयेच्छनैः ।

अथ वह्निसारं ।

नाभिग्रन्थि मेरुपृष्टं शतवारं च चालयेत् ।
उदरामयं संत्यज्य जठराग्निं विवर्द्धयेत् ॥
वह्निसारमिदं धौतं योगिनां योगसिद्धिदं ।
इदं धौतं परं गोप्यं न प्रकाश्यं कदाचन ॥

T

अथ वारिसारं ।

आकण्ठं पूरयेद्वारि व्युत्क्रमे पिवतः शनैः ।
चालयेदधवर्त्त्मेण चोदराद्रेचयेदधः ॥
वारिसारं परं धौतं साधयेद् यः प्रयत्नतः ।
मलदेहं शोधयित्वा परदेहं प्रपद्यते ॥

अथ नाड़ीच्चालनं ।

काकीमुद्रां साधयित्वा पूरयेदुदरं मरुत् ।
धारयेदर्द्धयामान्तं चालयेदधवर्त्मना ॥
नाभिलग्नजले स्थित्वा शक्तिनाड़ीं विसर्जयेत् ।
कराभ्यां च्चालयेन्नाड़ीं यावन्मलविसर्जनं ॥
तावत् प्रच्चाल्य नाड़ीं च उदरे वेशयेत् पुनः ।
इदं प्रक्षालनं गोप्यं देवानामपि दुर्लभं ॥
केवलं धौतिमात्रेण देवदेहोभवेद्ध्रुवं ।
यामार्द्धं धारणाशक्तिं यावन्नो धारयेन्नरः ॥
वहिष्कृतं महाधौतं तावन्नैव च कारयेत् ।

अथ मूलशोधनं ।

अपान क्रुरताद्यावन् मूलं तावन् न शोधते ॥
तस्मात् सर्वप्रयत्नेन मूलशोधनमाचरेत् ।
सव्यहस्तस्य यत्नेन मध्यमाङ्गुलिना सुधीः ॥

यत्नेन क्षालयेत् गुह्यं वारिणा च पुनःपुनः ।
वारयेत् कोष्ठकाठिन्यमाजीर्णं च निवारयेत् ।
कारणकान्तिपुष्ट्योश्च दीपनं वह्निमण्डलं ॥

इत्यघोररचिते योगसंकेते चतुर्थः पादः ।

या काशी कामशत्रोरति- ।
दयिततमा शूलसंस्थापनेया ॥
यस्या विश्लेषतो ऽभुदितरजन- ।
समो व्याकुलात्मा महेशः ॥
यस्यामिच्छन्ति मृत्युं
सलिलजमुखा निर्जराः संविहाय ॥
सा काशी ज्ञानदात्री समभवतु सदा ।
पातु विश्वं ह्यपायात् ॥

काशीं काशीपतिं नत्वा योगिनां च हिताय वै ।
वक्ष्ये साधनसंकेतं योगशास्त्रस्य सम्मतं ॥०॥

अथ आसनानि घेरण्डे ।

आसनानि समस्तानि यावन्तो जीवजन्तवः ।
चतुरशीतिलक्षानि शिवेन कथितानि वै ॥
तेषां मध्ये विशिष्टानि षोड़शोनशतं कृतं ।

T

तेषां मध्ये तु लोकेऽस्मिन् द्वात्रिंशदासनं शुभं ॥
सिद्धं पद्म तथा भद्रं मुक्तवज्रं च स्वस्तिकं ।
सिंहं च गोमुखं वीरं धनुरासनमेव च ॥
मृतं गुप्तं तथा मात्स्यं मानस्येन्द्रासनमेव च ।
गोरक्षं पश्चिमातानमुत्कटं सकटं तथा ॥
मायूरं कुक्कुटं कूर्म्मं तथा उत्तानकुम्भकं ।
उत्तानमण्डुकं वृक्षं माण्डूकं गारुडं वृषं ॥
शलभं मकरं चोष्ट्रं भुजङ्गं योगमासनं ।
द्वात्रिंशदासनानीति मर्त्यलोके च सिद्धिदाः ॥

गोरत्ते ।

आसनानि च तावंति यावन्तो जीवजातयः ।
एतेषामतुलान्भेदान्विजानाति महेश्वरः ॥
चतुरशीतिलक्षाणामेकैकं समुदाहृतं ।
आसनेभ्यः समस्तेभ्यो द्वयमेतमुदाहृतं ॥
एकं सिद्धासनं प्रोक्तं द्वितीयं कमलासनं ।

काशीखण्डे ।

आसनानि हि तावन्ति यावन्तो जीवयोनयः ॥
एतेषामतुलान् भेदान् विजानाति महेश्वरः ।
चतुरशीतिलक्षणामेकैकं समुदाहृतं ॥

ततः शिवेन पीठानां षोड़शोनशतंकृतं ।
आसनेभ्यः समस्तेभ्यो द्वयमेतमुदाहृतं ॥
एकं सिद्धासनं प्रोक्तं द्वितीयं कमलासनं ।
सिद्धासनं च पद्माख्यं तेषु द्वे क्षिप्रसिद्धिदे ॥

घेरण्डे ।

योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं संपीड्य गुल्फेतरं ।
मेढ्रं पादमथैकमेकनियतं कृत्वा समं विग्रहं ॥
स्थानुः संयमितेन्द्रियश्च सदृशं पश्येद्भ्रुवोरन्तरं ।
एतन्मोक्षकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥

शिवगीता।

वामपादं न्यसेद्गुह्ये दक्षपादं ध्वजोपरि ॥
योनिमुद्रावन्ध एव भवेदासनमुत्तमं ।

काशीखण्डे ।

वामाङ्घ्रिपार्ष्णिभागं च पायुरन्ध्रे दृढं न्यसेत् ।
वामोरुपर्य्यवामं च कुर्य्यान्मेढ्रमपीड़यन् ॥
सिद्धासनमिदं प्रोक्तं योगिनो योगसिद्धिदं ।
एतदभ्यासनान्नित्यं वर्षदाप्तिमवाप्नुयात् ॥

अथ पद्मासनं तद्यथा काशीखण्डे ।

दक्षिणं चरणं न्यस्य वामोरुपरि योगवित् ।
दक्षोपरि च वामं च पद्मासनमिदं विदुः ॥

T

करा भ्यां धारयेत् पश्चादङ्गुष्ठौ दृढबन्धनात् ।
भवेत् पद्मासनादस्मादभ्यासाद् दृढविग्रहः ॥
अथ वाह्यासने चास्मिन् सुखमस्योपजायते ।
स्वस्तिकादौ तदाध्यास्य योगं युंजीत योगवित् ॥
न तोयवह्निसामीप्ये न जीर्णारण्यगोष्ठयोः ।
न दंशमशकाकीर्णे न चैत्ते न च चत्वरे ॥
केशभस्मतुषांगारकीकसादिप्रदूषिते ।
नाभ्यसेत् पूतिगन्धादौ न स्थाने जनसंकुले ॥
सर्ववाधाविरहिते सर्वेन्द्रियसुखावहे ।
मनःप्रसादजनने सुधूपामोदमोहिते ॥
नातितृषत्क्षुधार्त्तोन न विन्मूत्रप्रवाधितः ।
नाध्वखिन्नो न चिन्तार्त्तो योगं युंजीत योगवित् ॥

गोरक्षे ।

दृष्टिः स्थिरा यस्य विनाप्यदृश्यं ।
वायुःस्थिरो यस्य विना प्रयत्नात् ॥
मनः स्थिरो यस्य विनावलम्बनं ।
स एव योगी स गुरुः स शिष्यः ॥

आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा ।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि वदन्ति षट् ॥

दत्तात्रेये ।

आसनेन रुजो हन्ति प्राणायामेन पातकं ।
विकारं मानसं योगी प्रत्याहारेण मुञ्चति ॥
धारणाभिर्मनोधैर्य्यं ध्यानाच्चैतन्यमद्भुतं ।
समाधौ मोक्षमाप्नोति त्यक्त्वा कर्म्म शुभाशुभं ॥

योगेस्वरोदये ।

यमश्च नियमश्चैव आसनं प्राणसंयमः ।
प्रत्याहारो धारणा च समाधिश्च विशेषतः ॥
अष्टाङ्गयोग एभिस्तु चैतेषां लंचणं शृणु ।
शान्तिसन्तोष आहारो निद्राल्पं मनसो दमः ॥
शून्यान्तःकरणश्चेति यमा इति प्रकीर्त्तिताः ।
चापल्यं तु दूरे त्यक्ता मनःस्थैर्य्यं विधाय च ॥
एकत्रमेलनं नित्यं प्राणमात्रे न सामभिः ।
सदोदासीनभावस्तु सर्व्वत्रेच्छाविवर्जितः ॥
यथालाभेन सन्तुष्टः परमेश्वरमानसः ।
मानदानपरित्याग एतत्तु नियमा इति ॥

॥ गौतमीये ॥

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्य्यं दमार्जवं ।
क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चेति यमा दश ॥

तपः सन्तोष आस्तिक्यं दानं देवस्य पूजनं ।
सिद्धान्तश्रवणं चैव ह्रीनतिश्च तपोहुतं ॥
दशैते नियमाः प्रोक्ता योगशास्त्रविशारदैः ।

॥ दत्तात्रये ॥

यमा ये दशमं प्रोक्ता ऋषिभिस्तत्त्वदर्शिभिः ।
लज्जाहारस्तु तेष्वेको मुख्यो भवति नापरः ॥

इत्यघोररचिते योगसङ्केते नाम पञ्चमः पादः ॥ ५ ॥

प्रणम्य परमात्मानं परमेशं परात्परम् ।
अधुना संप्रवक्ष्यामि प्रत्याहारमनुत्तमम् ॥

॥ घेरण्डे ॥

अथातः संप्रवक्ष्यामि प्रत्याहारकमुत्तमम् ।
यस्य विज्ञानमात्रेण कामादिरिपुनाशनम् ॥
यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव समानयेत् ॥
यत्र यत्र गता दृष्टिर्मनस्तत्र प्रयच्छति ।
ततः प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥
शीतं वापि तथाचोष्णं यन्मनःस्पर्शयोगतः ।
तस्मात् प्रत्याहरेदेतदाम्यन्येव वशं नयेत् ॥

T

मधुराम्लकतिक्तादौ रसे गते मनो यदा ।
तस्मात् प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥

॥ गौतमीये ॥

इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु निबन्धनं ।
बलादाहरणं तेभ्यः प्रत्याहारो विधीयते ॥

॥ गोरक्षे ॥

चरतां चक्षुरादीनां विषयेषु यथाक्रमं ।
तत् प्रत्याहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ॥
यथा तृतीयकालस्थो रविः प्रत्याहरेत् प्रभां ।
तृतीयाङ्गस्थितो योगी विकारं मानसं तथा ॥
अङ्गमध्ये यथाङ्गानि कूर्म्मःसङ्कोचयेद् ध्रुवम् ।
योगी प्रत्याहरत्येवमिन्द्रियाणि यथात्मनि ॥
यं यं शृणोति कर्णाभ्यामप्रियं प्रियमेव च ।
तं तमात्मनि विज्ञेया प्रत्याहरति योगवित् ॥
अमेध्यमथवा मेध्यं यं यं पश्यति चक्षुषा ।
तन्तमात्मनि विज्ञेया प्रत्याहरति योगवित् ॥
अस्पर्शमथवा स्पर्शं यं यं स्पृशति चर्म्मणा ।
तन्तमात्मनि विज्ञेया प्रत्याहरति योगवित् ॥
अलोल्यमथवालोल्यं यं यं स्पृशति जिह्वया ।
तन्तमात्मनि विज्ञेया प्रत्याहरति योगवित् ॥

T

चन्द्रामृतमयीं धारां प्रत्याहरति भास्करः ।
यत्प्रत्याहरणं तस्याः प्रत्याहारः स उच्यते ॥

एका स्त्री भुज्यते द्वाभ्यामागते चन्द्रमण्डले ।
तृतीयो यो भवेत्ताभ्यां स भवेदजरामरः ॥

नाभिदेशे भवत्येको भास्करो दहनात्मकः ।
अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमूले च चन्द्रमाः ॥
भवत्यधोमुखश्चन्द्रो गृह्णात्यूर्ध्वमुखो रविः ।
ज्ञातव्यं कारणं तत्र येन पीयूषमध्यतः ॥
ऊर्ध्वान्नाभेरधस्तालो रूर्ध्वभानुरधः शशी ।
कारणं विपरीताख्यं गुरुवाक्येन लभ्यते ॥

॥ ग्रहयामले ॥

रेचकं पूरकं त्यक्त्वा सुखं यद्वायुधारणम् ।
प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुम्भकः ॥
प्राणायामद्विषट्केन जायते धारणा शुभा ।
धारणातद्द्विषट्केन ध्यानं ध्यानविशारदैः ॥
ध्यानं द्वादशकेनैव समाधिरविधीयते ।
यत्समाधौ परं ज्योतिरनन्तं विश्वतो मुखं ।
तस्मिन् दृष्टे क्रिया काचित् यातायातो न विद्यते ॥

T

एकवारं प्रतिदिनं कुर्य्यात् केवलकुम्भकं ।
प्रत्याहारो हि एवं स्यादेवं कुर्य्याद्धियोगिनः ॥
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यो यत्प्रत्याहरते स्फुटं ।
योगी कुम्भकमास्थाय प्रत्याहारः स उच्यते ॥
यद्यत् पश्यति चक्षुभ्यां तत्तत् आत्मनि भावयेत् ।
यद्यद् जिघ्रति नासाभ्यां तत्तदात्मनि भावयेत् ॥
यद्यच्छृणोति कर्णाभ्यां तत्तदात्मनि भावयेत् ।
जिह्वया यद्रसयति तत्तदात्मनि भावयेत् ॥
एवं ज्ञानेन्द्रियाणां हि तत् संख्यातिस्तु संच्चयेत् ।
यामं यामं प्रतिदिनं योगी यत्नादतन्द्रितः ॥
तदा विचित्रसामर्थ्यं जायते योगिनो ध्रुवं ।
दूरश्रुतिर्दूरदृष्टिः क्षणाद्दूरस्थितिस्तथा ॥
वाक्सिद्धिःकामचारत्वं तदा दृश्यपदं भवेत् ।
मलमूत्रप्रलेपेन लौहानां स्वर्णता तथा ॥
खेचरत्वं तथा स्याच्च सतताभ्यासयोगतः ।
तदा बुद्धिमता भाव्यं योगिना योगसिद्धये ॥
एते विघ्ना महासिद्धैर्न रमेत्तेषु बुद्धिमान् ।
न शीलयेत्तु कस्मैचित् स्वसामर्थ्यं हि सर्वदा ॥

T

कदाचिद्दर्शयेन्मर्त्यो भक्तियुक्ताय वा पुनः ।
यथा मूर्खो यथा मूढो यथा बधिर एव वा ॥
तथा वर्त्तेत लोकेषु स्वसामर्थस्य गुप्तये ।
नो चेच्छिष्या हि बहवो भवन्त्येव न संशयः ॥
स्वस्वकार्य्येषु योगीन्द्रं प्रार्थयन्ति जनाः सदा ।
तत्कर्म्मकरणव्यग्रो स्वाभ्यासे शिथिलो भवेत् ॥
अभ्यासेन विहीनस्तु ततो लौकिकतां व्रजेत् ।

इत्यघोररचिते योगसङ्केते षष्ठः पादः ॥ ६ ॥

प्रणम्य शिवमद्वैतं लोकानां च हिताय वै ।
वक्ष्यामि कुम्भकान् सर्वान् येन सिद्धिं लभेन्नरः ॥

योगस्वरोदये ।

प्राणायामस्त्रिधा चेति बहुधा प्रथमं शृणु ।
आसने प्राणसंयामे न शक्ताः सुकुमारकाः ॥
महापुण्यप्रभावेण शक्यते तु महात्मना ।
इड़ां शशिप्रभां ध्यात्वा यथाशक्ति तु कुम्भयेत् ॥
महाज्योतिर्म्मयो भूत्वा वायुपूर्णकलेवरः ।
शक्तित्रासन्तुसंत्रास्य रेचयेद्वायुमर्हितः ॥
पिङ्गलामर्कवर्णन्तु त्यजेद्ध्यात्वा शनैः शनैः ।
अयं पतङ्गकाष्ठाग्निप्रत्यासेन पुनः पुनः ॥

T

कृत्वा कलेवरं शुद्धं कुर्य्याद् यत्नैर्महात्मना ।
मनो निवार्य्य संसारे विषयेषु तथैव च ॥
मनोविकारसर्वं च त्यक्त्वा शून्यमथो भवेत् ।
प्रत्याहारो भवत्येष सर्वनिन्दाचमत्कृतः ॥
ध्यानं च द्विविधं प्रोक्तं स्थूलसूक्ष्मविभेदतः ।
स्थूलं मन्त्रमयं विद्धि सूक्ष्मन्तु मंत्रवर्जितम् ॥
इत्येतं कथितं सर्वं योगसङ्केतमुत्तमम् ।
अधुना चाष्टकुम्भस्य लक्षणं शृणु कथ्यते ॥
शीतकारं सूर्य्यभेदं उज्ज्याहि शीतली तथा ।
भस्त्रिकाभ्रामरीमूर्च्छा केवलीचाष्टकुम्भकाः ॥

ग्रहयामले । (केवलं प्राणायामेन नाड़ीशुद्धि कथनान्तरम्)

तत् सिद्धये विषेशज्ञश्चरान्कुर्वीत कुम्भकान् ।
विचित्रकुम्भकाभ्यासाद्विचित्रां सिद्धिमाप्नुयात् ॥

विचित्रकुम्भकास्तु ।

सूर्य्यभेदन मुज्ज्याख्यं तथा शीत्कारशीतली ।
भस्त्रिकाभ्रामरी मूर्च्छा प्लावनीसप्तकुम्भकाः ॥

घेरण्डे कथितं सहितकुम्भकं ।

सहितं सूर्य्यभेदश्च उज्ज्यायी शीतली तथा ।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवलीचाष्टकुम्भकाः ॥

T

प्राणायामकथनान्ते ।

कथितं सहितं कुम्भं सूर्य्यभेदनकं शृणु ।
पूरयेत् सूर्य्यनाड्येन यथाशक्तिर्वहिर्मरुत् ॥
धारयेत् बहुयत्नेन कुम्भकेन जलन्धरे ।
यावत्स्वेदं नखकेशाभ्यां तावत् कुर्वन्तु कुम्भकं ॥
प्राणापानौसमानश्चोदानव्यानौ च वायवः ।
उद्गार नाग इत्युक्तः कूर्म्मस्तून्मीलने स्मृतः ॥
कुकरः क्षुत् करोत्येव देवदत्तो विजृम्भने ।
धनञ्जयो मन्दमन्दो मृतदेहं न मुञ्चति ॥
प्राणाद्याः पञ्चविख्याता नागाद्याः पञ्चवायवः ।
नागो गृह्णाति चैतन्यं कूर्म्मश्चैव निमेषणं ॥
चित्तं धनञ्जयः शब्दं क्षणमात्रं न निस्सरेत् ।
सर्वे ते सूर्य्यसंभिन्ना नाभिमूलात् समुद्धरेत् ॥
इड़या रेचयेत् पश्चाद् दैर्घ्येनाखण्डवेगतः ।
पुनः सूर्य्येण चाकृष्य कुम्भयित्वा यथाविधिं ॥
रेचयित्वा साधयेत्तु क्रमेण च पुनः पुनः ।
कुम्भकं सूर्य्यभेदन्तु जरामृत्युविनाशकं ॥
बोधयेत् कुण्डलीं शक्तिं देहानलं विवर्द्धते ।
इति ते कथितं चण्ड सूर्य्यभेदनमुत्तमम् ॥

T

कुम्भयेत् सहजं वायुं यथाशक्त्या प्रयत्नतः ।
रेचयेच्चन्द्रमार्गेण सूर्य्यमार्गेण पूरयेत् ॥
चन्द्रमाः पिबते सूर्य्यं सूर्य्यः पिबति चन्द्रकं ।
अन्योन्यकालभावेन जीवेदाचन्द्रतारकं ॥

॥ सूर्य्यभेदनान्तरं ॥

आसने सुखदे योगी बद्ध्वा मुक्तासनं ततः ।
दक्षनाड्या समाकृष्य वहिस्थं पवनं शनैः ॥
आकेशान्तनखाग्राद्वा निरोधावधि कुम्भयेत् ।
ततः शनैः दक्षनाड्या रेचयेत् पवनं सुधीः ॥
कपालशोधनं वातदोषघ्नं कृमिदोषहं ।
पुनः पुनरिदं कार्य्यं सूर्य्यभेदेन ह्युत्तमम् ॥
कुम्भकं सूर्य्यभेदं च जरामृत्युविनाशकं ।
रोधयेत् कुण्डलीं शक्तिं देहानलं विवर्द्धयेत् ॥

॥ सूर्य्यभेदनानन्तरं काशीखण्डे ॥

दृढासनं यथाशक्तिः प्राणं चन्द्रेण रेचयेत् ।
पूरयेदथ सूर्य्येण प्राणायामो यदुच्यते ॥
स्रवत् पीयूषधारौघं ध्यायँश्चन्द्रसमं त्विषि ।
प्राणायामेन योगीन्द्रः सुखमाप्नोति तत्क्षणात् ॥

T

रविणा प्राणमाकृष्य पूरयेदौदरीं दरीं ।
कुम्भयित्वा शनैःपश्चाद् योगी चन्द्रेण रेचयेत् ॥
जलज्ज्वलनपुंजाभं शीलयन्नुष्णगं हृदि ।
अनेन याग्य योगेन योगीन्द्रः शर्म्मभाग् भवेत् ॥

॥ अथ उज्जायी घेरण्डे ॥

नासाभ्यां वायुमाकृष्य मुखमध्ये च धारयेत् ।
हृद्गलाभ्यां समाकृष्य वायुं बक्के च धारयेत् ॥
मुखं प्रफुल्लं संबन्ध्य कुर्य्याद् जालन्धरं ततः ।
आशक्तिकुम्भकं कृत्वा धारयेदविरोधतः ॥
उज्जायीं कुम्भकं चण्डि सर्वकार्य्याणि साधयेत् ।
न भवेत् कफरोगश्च क्रूरवायुरजीर्णकः ॥
आमवातक्षयःकासज्वरप्लीहा न जायते ।
जरामृत्युविनाशाय चोज्जायीं साधयेन्नरः ॥

अथ शीतलीकुम्भकं । घेरण्डे ।

जिह्वया वायुमाकृष्य उदरे पूरयेच्छनैः ।
क्षणं च कुम्भकं कृत्वा नासाभ्यां रेचयेत् पुनः ॥
सर्वदा साधयेत् योगी शीतलं कुम्भकं शुभं ।
अजीर्णं कफपित्तं च नैव तस्य प्रजायते ॥

ग्रहयामले ।

जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत् कुम्भकादितः ।
शनैस्तु घ्राणरन्ध्राभ्यां रेचयेदनिलं प्रिये ॥

गुल्मप्लीहादिकान् दोषान् ज्वरंरतक्षयं क्षुधां
तृष्णा च शीतलीनामा कुम्भकोऽयं निहन्ति वै ॥

अथ भस्त्राख्याकुम्भकं । घेरण्डे ।

भस्त्रेव लौहकारेण यथा क्रमेण संभ्रमेत् ।
ततो वायुं च नासाभ्यां चालयेत्तु शनैः शनैः ॥
एवं विंशतिवारं च कृत्वा कुर्य्यात्तु कुम्भकं ।
तदन्ते चालयेद्वायुं पूर्वोक्तं च यथाविधिं ॥
त्रिवारं साधयेद् येन भस्त्रिकाकुम्भकं सुधीः ।
न च रोगं न च क्लेशमारोग्यं च दिने दिने ॥

अथ ग्रहयामले ।

सम्यक् पद्मासनं बद्धा समग्रीवोदरः प्रिये ।
मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं प्राणेन रेचयेत् ॥
तथैव स्वशरीरस्थं पवनं चालयेत् स्फुटं ।
यथालगतिहृत्कण्ठकपाले श्वसनस्ततः ॥
वेगेन पूरयेत् किंचिद्धृत्पद्मावधिमारुतं ।
पुनर्विरेचयेत् तद्वत् पूरयेच्च पुनः पुनः ॥
यथैव लौहकारस्य भस्त्रां वेगेन चालयेत् ।
तथैव स्वशरीरस्थं पवनं चालयेच्छनैः ॥
यदा श्रमो भवेत् पूर्णो बन्धने च तदा लघु ।
धारयेन्नासिकामध्यं तर्जनीभ्यां विना दृढं ॥

कुम्भकं पूर्ववत् कृत्वा चालयेदिड़यानिलं ।
वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्धनं ॥
कुण्डलीरोधनं चक्रे भारघ्नं शुभदं सुधीः ।
ब्रह्मनाड़ीं मुखे संस्थं कफघ्नं मलनाशनं ॥
सम्यङ्मात्रं समुद्भूतं ग्रन्थित्रयविभेदनं ।
विशेषेणैव कर्त्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकं त्विदं ॥

अथ भ्रामरीकुम्भकं । घेरण्डे ।

अर्द्धरात्रिगते योगी जन्तूनां शब्दवर्जिते ।
कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां कुर्य्यात् पूरककुम्भकं ॥
शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तर्गतं सुधीः ।
प्रथमं झिल्लिनादं च वंशीनादं ततः परं ॥
तुरीभेरीमृदङ्गादिनिनादानेकदुन्दुभिः ।
एवं नानाविधं नादं जायते नित्यमभ्यसात् ॥
अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः ।
ध्वनेरन्तर्गतं ज्योतिर्ज्योतिरन्तर्गतं मनः ॥
तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदं ।
एवं भ्रामरी संसिद्धः समाधिं सिद्धिमाप्नुयात् ॥

ग्रहयामले ।

वेदोद्घोषं पूर्वकं भृङ्गनादं ।
भृङ्गीनादं रेचकं मन्दमन्दं ॥

T

योगीन्द्राणामेवमभ्यासयोगी- ।
चित्ते याताकाचिदानन्दवल्ली ॥

(वेदोद्घोषं प्रणवं इति वाह्यप्रकाशभ्रामरी दत्तात्रये ।)

अनिलं मन्दवेगेन भ्रामरीकुम्भकं चरेत् ।
मन्दं मन्दं रेचयेच्च भृङ्गीनादस्ततो भवेत् ॥
अन्तःस्थे भ्रामरीं नादं श्रुत्वा तत्र मनो लयेत् ।
समाधिर्जायते तत्र आनन्दं देहमित्यतः ॥

अथ मनोमूर्च्छा । घेरण्डे ।

सुखेन कुम्भकं कृत्वा मनश्चैव भ्रुवोन्तरं ।
संत्यज्य विषयान् सर्वान् मनोमूर्च्छा सुखप्रदा ॥
आत्मनि मनसो योगादानन्दं जायते ध्रुवं ।

ग्रहयामले ।

पूरकान्ते गाढतरं वध्वा जालन्धरं शनैः ।
रेचयेन्मूर्च्छनाख्येयं मनोमूर्च्छा सुखप्रदा ॥

अथोड्डाख्यकुम्भकं । ग्रहयामले ।

मुखं संयम्य नासाभ्यां चाकृष्य पवनं शनैः ।
यथालगतिकण्ठान्ते हृदयावधि सस्वनः ॥
पूर्ववत् कुम्भयेत् प्राणं रेचयेदिड़या ततः ।
श्लेष्मारोगहरं चैतदनेन दीप्तबन्धनं ॥

T

नाड़ीजलोदराधातुगण्डदोषविनाशनं ।
गच्छता तिष्ठता कार्य्यमुड्डाख्यं कुम्भकं त्विदं ॥

अथ प्लावणी ।

अन्तःप्रवर्त्तिता धारा मारुतो पूरितोदरः ।
यथा पयस्यगाधेपि प्लवते पद्मपत्रवत् ॥

दन्तमूलधारणकुम्भकं—काशीखण्डे ।

संपीड्य रसनाग्रेण राजदन्तं विलं महत् ।
ध्यात्वा सुधामयीं देवीं सुखासनकरीभवेत् ॥

॥ योगस्वरोदये ॥

दन्ताधारो द्वादशेति सर्वरोगक्षयंकरः ।
धारयेद्दन्तयोर्म्मध्ये जिह्वाग्रं च बलादपि ॥
धृतार्द्धघटिकामात्रं सर्वरोगन्तु नाशयेत् ।

॥ स्वरोदये ॥

मुखनासिककर्णानां अङ्गुलिभिर्विरोधयेत् ।
तत्त्वोदरमितिप्रोक्तं सन्मुखीकरणं त्विदं ॥
पूरकान्ते प्रकर्त्तव्यं पानं जालन्धराभिधं ।
कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्त्तव्यस्तूड्डिनायकः ॥
अध आकुञ्चनेनैव कण्ठसङ्कोचने कृते ।
मध्यपश्चिमतानेन प्राणः स्यान्मध्यनाभितः ॥

T

अपानमूर्द्धमुत्थाप्य प्राणं कण्ठादधो नयेत् ।
योगी जराविमुक्तः सन् षोड़शाब्दवयो लभेत् ॥
सर्वत्रकुम्भके कुर्य्यात् गुदस्याकुञ्चनं सुधीः ।
तदा वायुर्भवेद्वश्यो भवेच्च धारणाक्षमः ॥

तत् प्रमाणं भगवद्गीतायां ।

अपाने जुह्वति प्राणं प्राणे पाणं तथापरे ।
प्राणापानगतिं रुद्ध्वा प्राणायामपरायणः ॥

मार्कण्डेयपुराणे ।

प्राणापानाविरोधश्च प्राणायाम उदाहृतः ।

अथ केवलकुम्भकं घेरण्डे ।

नासाभ्यां वायुमाकृष्य केवलं कुम्भकं चरेत् ।
एकदा च चतुःषष्टी धारयेत् प्रथमे दिने ॥
केवली चाष्टधा कुर्य्याद् यामे यामे दिने दिने ।
अथवा पञ्चधा कुर्य्यात्त्वयि तत् कथयामि ते ॥
प्रातर्मध्याह्नसायाह्ने मध्यरात्रे चतुर्थके ।
त्रिसन्ध्यामथवा कुर्य्यात् ससमाने दिने दिने ॥
पञ्चवारं दिने वृद्धिं वारैकं वा दिने तथा ।
अजपा परिमानं च यावत् सिद्धिः प्रजायते ॥
कुम्भके केवले सिद्धे किन्न सिद्ध्यति भूतले ।

इत्यघोररचिते योगसङ्केते सप्तमः पादः ॥ ७ ॥

नत्वा गुरुपदद्वन्द्वं साधकानां सुखाय च ।
मुद्राणां साधनं वक्ष्ये योगशास्त्रस्य सम्मतं ॥
मुद्रासाधनमाहात्म्यं मुद्रामोदप्रदायिनी ।
साधनात् सुखमत्यन्तं प्राप्नोति नात्रसंशयः ॥
यथैव राजती मुद्रा यस्यास्ति स च मोदवान् ।
यावज्जीवनपर्य्यन्तं दैन्यदुःखैर्न बाध्यते ॥
तथा योगाङ्गमुद्रेयं लब्ध्वा दुःखैर्न लिप्यते ।
करस्थमायुषं कृत्वा विचरेच्च महीतले ॥

ग्रहयामले ।

शीत्कारं च सदा वक्त्रे घ्राणे चैव विजृम्भकं ।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवद्वितीयकः ॥
न क्षुधा न तृष्णा निद्रानैवालस्यं प्रजायते ।
भवेत् स्वच्छन्ददेहश्च सर्वोपद्रववर्जितः ।
अनेन विधिना सत्यं योगीन्द्रो भुविमण्डले ॥

॥ अथ मुद्रासाधनं ॥

महामुद्रा महाबन्धो महाबेधश्च खेचरी ।
उड्डीयानं मूलबन्धो बन्दोजालं धराभिधः ॥
करणं विपरीताख्यं वज्रिणीशक्तिचालनं ।
इदन्तु मुद्रा दशकं जरामरणनाशनं ॥

देवेशि कथितं दिव्यमष्टैश्वर्य्यप्रदायकं ।
वल्लभं सर्वसिद्धीनां दुर्लभं मरुतामपि ॥
गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरण्टकं ।
कस्यचिन् नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥

घेरण्डे तथान्ययोगशास्त्रे च ।

महामुद्रा महाबन्धो महावेधस्ततःपरं ।
मूलबन्धश्च तत् पश्चादुड्डीयानं जलन्धरं ॥
तड़ागी भुजगी काकी मातङ्गी खेचरी तथा ।
विपरीत्करणी योनी वज्रिणीशक्तिचालिनी ॥
पाशिनी च नभोमुद्रा अश्विनी माण्डवी तथा ।
शाम्भवी च ततः पश्चादिति विंशति मुद्रिकाः ।

घेरण्डे । महामुद्रा ।

पायुमूलं वामगुल्फे संपीड्य दृढयत्नतः ।
याम्यपादं प्रसार्य्या च कराभ्यां धृतमङ्गुलीन् ॥
कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्ये निरीक्षयेत् ।
पूरकैर्वायुमापूर्य्य महामुद्रा निगद्यते ॥
वलितं पलितं वापि जरामृत्युं निवारयेत् ।
क्षयकासगुदावर्त्त प्लीहाजीर्णज्वरव्यथां ।
नाशयेत् सर्वरोगाणि महामुद्राप्रधारणात् ॥

T

गोरक्षे ।

वक्षोन्यस्तहनुःप्रपीड्य सुचिरं योनिं च वामांघ्रिणा।
हस्ताभ्यामनुधारयेत् प्रसरितं पादं तथा दक्षिणं ॥
आपूर्य्य श्वसनं स्वकुक्षियुगलं बद्ध्वा शनै रेचयेत् ।
एषाव्याधिविनाशिनी सुमतिदामुद्रानृणां कथ्यते ॥
चन्द्रांशेन समभ्यस्य सूर्य्यांशेनाभ्यसेत् पुनः ।
यावत्तुल्या भवेत् संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥
नहि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्य्यति ॥
क्षयकुष्टगुदावर्त्तं गुल्माजीर्णपुरोगमाः ।
तस्य रोगाः क्षयं यान्ति महामुद्रां च योभ्यसेत् ॥
कथितोयं महामुद्राजरामरणनाशिनी ।

दत्तात्रेये ।

महामुद्रां प्रवक्ष्यामि भैरवोक्तं समाचरेत् ।
पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ॥
प्रसार्य्य दक्षिणं पादं हस्ताभ्यां धारयेद्दृढं ।
चिबुकं हृदये न्यस्य पूरयेद्वायुना पुनः ॥
कुम्भकेन यथाशक्त्या धारयित्वा च रेचयेत् ।
वामाङ्गेन समाभ्यस्य दक्षिणाङ्गेन चाभ्यसेत् ।
प्रसारितस्तु यः पादस्तमुरूपरि विन्यसेत् ॥

पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणं ।
पादं प्रसारितं कृत्वा कराभ्यां धारयेद्दृढं ॥
कण्ठे वक्त्रं समारोप्य धारयेद्वायुमुद्धृतं ।
यथा दण्डाहतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते ॥
ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत् ।
आदौ सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रिता ॥
अतः शनैः शनैरेव रेचयेत्तं न वेगतः ।
इयं ऋजूमहामुद्रा तव स्नेहात् प्रकाश्यते ॥
महाक्लेषादयो दोषाः क्षीयन्ते मरणादयः ।
महामुद्रा तु तेनैव समाख्याता महेश्वरि ॥
चन्द्राङ्गेन समभ्यस्य सूर्य्याङ्गेन समभ्यसेत् ।
यावत् संख्या भवेत्तुल्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्य्यति ।
क्षयकुष्ठगुदावर्त्तगुदप्लीहापुरोगमाः ॥
तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां च योऽभ्यसेत् ।
कथितेयं महामुद्रा जरामरणनाशिनी ।
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥

T

अथ महाबन्धः ।

अन्यमेव महाबन्धो मुद्रां बद्धायमभ्यसेत् ।
महाबन्धस्थितो भूमौ स्फिचौ संताड़येच्छनैः ॥
अयमेव महाबन्धः सिद्धैरभ्यसते नरैः ।
प्राष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ॥
वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ।
पूरयित्वा मुखे वायुं हृदये चिबुकं दृढं ॥
निष्पीड्य योनिमाकुञ्चयन्मनोमध्ये नियोजयेत् ।
रेचयेच्च शनैरेवं महाबन्धोयमुच्यते ॥
अमुं योनिं महाबन्धं महासिद्धिप्रदायकं ।
वामाङ्के च समभ्यस्य दक्षाङ्के पुनरभ्यसेत् ॥
अयं च सर्वनाड़ीणामूर्द्ध्वं गतिनिरोधयेत् ।
त्रिवेणीसङ्गमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः ॥
रूपलावण्यसम्पन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना ।
महामुद्रामहाबन्धौ निष्फलौ बेधवर्जितौ ॥

अथ महावेधः ।

महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा प्रकरणं तथा ।
वायुनां गतिमाकृष्य विधृतं कण्ठमुद्रया ॥

T

समस्तयुक्तोयो भूमौ स्फीचौ संताड़येच्छनैः ।
पुटद्वयं समाकृष्य वायुश्च रतिसत्वरः ॥
सोमसूर्य्याग्निसम्बन्धो जायते चामृताय वै ।
वह्निवृद्धिकरं चैवानिमाद्यष्टगुणप्रदं ॥
मृतावस्था समुत्पन्ना ततो मृत्युभयं कुतः ।
राजदण्डश्च जिह्वायां वन्धः सन्तो भवेद्धितः ॥
महाबेधसमाभ्यासो महासिद्धिप्रदायकः ।
वन्धत्रयं महागुह्यं जरामरणनाशनं ॥
अवधिक्रियते यामं यामं यामं दिने दिने ।
पुण्यसंभारसद्भावं पापौघाति हरं सदा ॥
सम्यक् शिक्षावतामेव स्वप्नं प्रथमसाधने ।
महामुद्रां महावन्धो महावेध इति त्रयं ॥

अथ मूलबन्धः । ग्रहयामले ।

पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुञ्चयेद्गुदं ।
अपानमूर्द्धमुत्थाप्य मूलबन्धोऽयमुच्यते ॥
अधोगतमपानं च ऊर्द्धाङ्गे कुरुते हठात् ।
आकुञ्चनेन तं वच्मि मूलवन्धं महेश्वरि ॥
योनिपार्ष्णि तु संपीड्य वायुमाकुंचयेद् बलात् ॥

वारं वारं तथाचोर्द्धं समायाति समीरणः ।
प्राणादिमोदिता विन्दुर्मूलबन्धेन चैकतः ॥
ततो योगस्य संसिद्धिं गच्छतो नात्रसंशयः ।
अपानप्राणयोरैक्यात् क्षयान्मूत्रपुरीषयोः ॥
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलवन्धनात् ।
अपाने चोर्द्धगे याति संप्राप्ते नाभिमण्डले ॥
तदानुनासिकादीर्घा वर्द्धते वायुना हता ।
(नासामार्गवाहिनीअजपा न दीर्घा वहते इत्यर्थः) पाठान्तरं ।
तदानलशिखादीर्घा वर्द्धते नात्रसंशयः ॥
ततो जातं वह्नयोनौ प्राणेषु च स्वरूपकं ।
तैलाभ्यङ्गं प्रदीपन्तु ज्वलनो देहगस्तथा ॥
तेन कुण्डलिनी सुप्ता संतप्ता संविवर्द्धते ।
दण्डाहता भुजङ्गीव निःश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ॥
विलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यान्तरं व्रजेत् ।
तस्मान्नित्यं मूलवन्धः कर्त्तव्यः परमेश्वरि ॥

महावन्धस्तद्यथा । घेरण्डे ।

वामपादस्य गुल्फेन पायुमूलं निरोधयेत् ।
दक्षपादेन तद्गुल्फं संपीड्य यत्नतः सुधीः ॥
शनैः शनैश्चालयेत् पार्ष्णिं योनिमांकुंचयेच्छनैः ।
जलन्धरे धारयेत् प्राणं महावन्धो निगद्यते ॥

T

अथ महावेधं तथा ।

रूपयौवनलावण्यं नारीणां पुरुषं विना ।
मूलबन्धं महाबन्धं महावेधं बिना तथा ॥
महाबन्धं समासाद्य उड्यायी कुम्भकं चरेत् ।
महावेधं समाख्यातं योगिनां सिद्धिदायकं ॥
बन्धत्रयं महागुह्यं योगसिद्धिकरं परं ।

मूलबन्धं घेरण्डे ।

पार्ष्णिपादेन वामेन योनिमाकुंचयेत्ततः ॥
नाड़ीग्रन्थिं मेरुदण्डे संपीड्य यत्नतः सुधीः ।
मेढ्रं दक्षिणगुल्फे तु दृढ़बन्धं समाचरेत् ॥
जराविनाशिनी मुद्रा मूलबन्धं निगद्यते ।

गोरक्षे ।

पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदं ।
अपानमूर्द्ध्वमाकृष्य मूलबन्धो विधीयते ॥
अपानप्राणयोरैक्यात् क्षयान्मूत्रपुरीषयोः ।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ॥

उड्डीयानबन्धः । ब्रह्मयामले ।

बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणं उड्डीयते ततः ।
तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं ज्ञातव्यः परमेश्वरि ॥

T

उड्यानं कुरुते यस्मादविश्रान्तो महाखगः ।
उड्डीयानं तदेव स्यात् तत्र बन्धो निगद्यते ॥
उदरे पश्चिमातानं नाभेरूर्द्धं च कारयेत् ।
उड्डीयानो ह्यसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेशरी ॥
उड्डानकं तु सहजं कथ्यते परमेश्वरि ।
अभ्यासेन वितंत्रस्तु वृद्धोऽपि तरुणो भवेत् ॥
नाभेरूर्द्धमधश्चापि तानं कुर्य्यात् प्रयत्नतः ।
षण्मासाभ्यासवान् मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥
सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढं ।
गुल्फदेशसमीपे च कन्दं तत्र प्रपीडयेत् ॥
पश्चिमोतानमुदरे कारयेद् हृदये गले ।
शनैः शनैर्यथाप्राणस्तुन्दं सिद्धिं सगच्छति ॥
सर्वेषामेव बन्धानामुत्तमोप्युड्डीयानकः ।
उड्डीयाने महेशानि मुक्तिःस्वाभाविकी भवेत् ॥

दत्तात्रेयसंहितायां ।

उड्डीयानं च सहजं मुनिभिः कथ्यते सदा ।
अभ्यसेत् यस्तु सत्वस्थो वृद्धोऽपि तरुणायते ।
नाभेरूर्द्धमधश्चापि प्राणं कुर्य्यात् प्रयत्नतः ॥

T

षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ।
मूलबन्धस्तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु योगवित् ॥
(उड्डीयानं मूलबन्धवद्गुह्याकुञ्चनं कार्य्यमिति मतं) गोरक्षे यथा ।
उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तो महाखगः ।
उड्डीयानं तदेव स्यान्मृत्युमातङ्गकेशरी ॥
उदरात् पश्चिमे भागे अधोनाभेर्निगद्यते ।
उड्डीयानो ह्ययं वाधस्तत्र बन्धो विधीयते ॥

काशीखण्डे ।

उड्डीनं कुरुते यस्मादहोरात्रं महाखगः ।
उड्डीयानं ततः प्रोक्तं तत्र बन्धो विधीयते ॥
जठरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्द्ध्वं च धारयेत् ।
उड्डीयानो ह्ययं बन्धो मृत्योरपि भयं हरेत् ॥

अथ जालन्धरबन्धः । गोरक्षे ।

बध्नाति हि शिराजालं वाधो याति नभोजलं ।
ततो जालन्धरो बन्धः कण्ठदुःखश्च नाशनः ॥
जालन्धरकृते बन्धे कण्ठसङ्कोचलक्षणे ।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥

ग्रहयामले ।

कण्ठमाकुंच्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढं ।
बन्धो जालन्धराख्योऽयममृताऽव्ययकारकः ॥

T

नाभिस्थाग्निकपालस्थं सहस्रकमलाच्च्युतं ।
अमृतं सर्वदाश्रावं विन्दुतं याति देहिनां ॥
यथाग्निश्च तदमृतं न पिवेच्च पिवेत् स्वयं ।
याति पश्चिमभागेन एवमभ्यासतः सदा ॥
अमृतं कुरुते देहं जालन्धरमतोऽभ्यसेत् ।

ग्रहयामले ।

बध्नाति हि शिराजालं मध्यगामी नभोजनं ।
अतो जालन्धरो बन्धः कण्ठदुःखौघनाशनः ॥
जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसङ्कोचने कृते ।
न पीयूषं पचत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति ॥
कण्ठसङ्कोचने नैव द्वे नाड्ये कुम्भयेद्दृढं ।
बन्धत्रयमिदं गुह्यं महासिद्धिनिशेवितं ॥
अथ आकुंचनेनाशु कण्ठसङ्कोचने कृते ।
मध्यपश्चिमतानं स्यात् प्राणस्तु मध्यनाभिगः ॥
ब्रह्मस्थानस्थितो बोधः प्रयाति पवनालयं ।
ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥
मूलस्थानं समाकुंच्य उड्डानाख्यांतु कारयेत् ।
इड़ाँ च पिङ्गलां वद्धा वाहयेत् पश्चिमं पथं ॥

अनेनैव विधानेन सेवते पवनालयं ।
ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥

काशीखण्डे ।

बध्नाति हि शिराजालमधोगामी नभोजनं ।
एष जालन्धरो बन्धः कण्ठदुःखौघनाशनः ॥
जलन्धरे कृते बन्धे कण्ठसङ्कोचलक्षणे ।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति ॥
कण्ठमाकुंच्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढं ।
बन्धो जालन्धराख्योऽयममृताक्षयकारकः ॥

घेरण्डे ।

कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत् ।
जालन्धरकृतो बन्धो षोड़शाधारबंधनं ॥
जालंधरमहामुद्रामृताक्षयकारिणी ।
महामुद्रा महाबंधो महावेध इति त्रयं ॥
बंधत्रयं महादुःखं ग्रहयामलसम्मतं ।
मूलबंधो महाबंधो महावेध इति त्रयं ॥
बंधत्रयं महागुह्यं इति घेरण्डसम्मतं ।
मूलबंधस्तुड्डीयानो जालंधर इति त्रयं ॥
बंधत्रयं महागुह्यं जरामरणनाशनं ।
बंधत्रयं च त्रिविधं योगशास्त्रस्य सम्मतं ॥

T

सर्वदा साधयेद योगी श्रद्धया यत्नतः सदा ।

अथ तड़ागी । घेरण्डे ।

उदरे पश्चिमातानं कुर्य्यात् तु तड़ागाकृतिं ॥
तड़ागी सा परामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ।

अथ भुजङ्गीमुद्रा घेरण्डे ।

वक्त्रं किञ्चित् सुप्रसार्य्य अनिलं गलया पिवेत् ।
सा भवेद् भुजगीमुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥
यावन्त उदरे रोगा अजीर्णाद्या विशेषतः ।
तत्सर्वं नाशयेदाशु यत्र मुद्रा भुजङ्गिनी ॥

अथ काकीमुद्रा घेरण्डे ।

काकचंचुवदास्येन पिवेद्वायुं शनैः शनैः ।
काकीमुद्रा भवेदेषा रोगिणां रोगनाशनं ॥

काशीखण्डे ।

काकचंचुवदास्येन शीतलं शीतलं पिवेत् ।
प्राणं प्राणविधानज्ञो योगी भवति निर्ज्जरः ॥

अथ खेचरी मुद्रा । घेरण्डे (आदौ जिह्वाशोधनं कृत्वा)

तर्जनीमध्यमानामा अंगुलीत्रययोगतः ।
वेशयेद्गलमध्ये तु मार्जयेल्लम्बिकामलं ॥
शनैः शनैर्मार्जयित्वा कफदोषं निवारयेत् ।
मार्जयेन्नवनीतेन दोहयेच्च पुनः पुनः ॥

T

तदग्रं लौहयन्त्रेण कर्षयित्वा शनैः शनैः ।
नित्यं कुर्य्यात् प्रयत्नेन रवेरुदयचान्तके ॥
एवं कृते च नित्ये च लम्बिकादीर्घताम् व्रजेत् ।
वृद्धांगुष्ठेन दक्षेन मार्जयेद्भालरन्ध्रकं ॥
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ।
नाड़ी निर्म्मलतां याति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥
अंगुल्या च प्रदेशिन्या मार्जयेत् कर्णरन्ध्रयोः ।
नित्यमभ्यस्य योगोऽयं नादान्तरं प्रकाशयेत् ॥

ग्रहयामले ।

नासनं सिद्धसदृशं न कुम्भःकेवलोपमः ।
न खेचरी महामुद्रा न नादः सदृशो लयः ॥

घेरण्डे ।

जिह्वाधो नाति संभिन्ना रसनां चालयेत् सदा ।
दोहयेन्नवनीतेन लौहयन्त्रेण कर्षयेत् ॥
एवं नित्यसमभ्यासाल्लम्बिका दीर्घताम् व्रजेत् ।

दत्तात्रये ।

नासिकास्पर्शजिह्वाऽयं तालुलग्ना भवेत्ततः ।

घेरण्डे ।

रसनां हि तालुरन्ध्रे शनैः शनैः प्रवेशयेत् ॥

T

भ्रुवोर्मध्यगतादृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ।
न च मूर्च्छा क्षुधा तृष्णा नैवालस्यं प्रजायते ॥
न च रोगो जरामृत्युर्देवदेहो भवेद् ध्रुवं ।
न चाग्निर्दह्यते गात्रं न शोषयति मारुतः ॥
न देहं क्लेदयन्त्यापो दंशयेन्न भुजङ्गमः ।
देवतुल्यं भवेद्गात्रं समाधिर्जायते ध्रुवं ॥
कपालरन्ध्रसंयोगे रसनारसमाप्नुयात् ।
नानाविधिसमुद्भूतं आनन्दं च दिने दिने ॥

दत्तात्रये ।

अन्तःकपालविवरे जिह्वां व्यावृत्य बन्धयेत् ।
भ्रूमध्ये दृष्टिरप्येषा मुद्रा भवति खेचरी ॥

ब्रह्मयामले ।

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गतादृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥
कलां परांमुखीं कृत्वा त्रिपथे परिवर्त्तयेत् ।
सा भवेत् खेचरीमुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ॥
रसनामूर्द्धगां कृत्वा क्षणार्द्धं यस्तु तिष्ठति ।
विषयान्मुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥

T

न रोगमरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा ।
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीं ॥
पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न स कर्म्मणा ।
वाध्यते न स कालेन यस्य मुद्रास्ति खेचरी ॥
चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता ।
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सर्वनमस्कृता ॥
खेचर्य्या मुद्रिता येन विवरं लम्बिकोर्द्ध्वकं ।
तस्य न क्षरते विन्दुः कामिन्या श्लेषितस्य च ॥
चलितोऽपि यदा विन्दुं संप्राप्ते योनिमण्डले ।
व्रजत्यूर्द्ध्वं हटाच्छुक्तथा निबन्धो योनिमुद्रया ॥
ऊर्द्ध्वजिह्वस्थितो भूत्वा सोमपानं करोति यः ।
मासार्द्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति योगवान् ॥
इन्धनानि यथा वह्निस्तैलवर्त्तिं च दीपकः ।
तथा सोमकलापूर्णं देही देहं न मुञ्चति ॥
नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः ।
तक्षकेनापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥
तस्मादिदं प्रकुर्वीत नित्यं युक्तः समाहितः ।
रसनां शेषयेदूर्द्ध्वं पिवेदमरवारुणीं ॥

T

कुलिनं तमहं वन्दे इतरे च कुसाधकाः ।
गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि ॥
गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनं ।
जिह्वाप्रवेशसम्भूतवायुना स्थापितं खलु ॥
चन्द्राद्गलति संसारं तस्मादमरवारुणी ।
मूर्द्ध्निषोड़शपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठात् ।
ऊर्द्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिन्तयेत् ॥
तत्कल्लोलकलाजलं च विमलं धारामृतं यः पिबेत् ।
निर्दोषः स मृणालकोमलवपुर्योगी चिरञ्जीवति ॥
चुम्बंती यदि लम्बिकाग्रमनिशं जिह्वा रसस्यंदनी ।
साक्षारकटुकादिदुग्धसदृशी क्षीराज्यतुल्याथवा ॥
व्याधीनां हरणं जयन्तकरणं शास्त्राङ्गमुद्गीरणम् ।
तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणवत् सिद्धाङ्गनाकर्षणम् ॥
एवं सृष्टिमयं वीजं एका मुद्रा च खेचरी ।
एको देवो निरालम्बो ह्येकावस्था मनोन्मनी ॥
सुचिरं ज्ञानजनकं पञ्चतत्त्वसमन्वितं ।
तिष्ठन्ति खेचरीमुद्रा अस्मिन् शून्ये निरञ्जने ॥

घेरण्डे ।

आदौ लवणक्षारं च तत्र तिक्तकषायनं ।
नवनीतं घृतं क्षीरं दधितक्रं मधूनि च ॥

द्राक्षारसं च पीयूषं जायते रसनोदकं ।

योगस्वरोदये ।

रसनामूर्द्धगां कृत्वा कलार्द्धं योऽवतिष्ठते ।
क्षणेन मुच्यते देवि व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥
रसनात्वन्तरे नित्यं यावद् ब्रह्मविलं गता ।
अमृतं रसनाग्रेण पीयमानं विचिन्तयेत् ॥
सर्वव्याधिविनिर्मुक्तो योगीन्द्रो नात्रसंशयः ।
रसनातालुमूले च वायुं पीत्वा शनैः शनैः ॥
षण्मासाभ्यन्तरे देवि महायोगी भविष्यति ।
क्षीरेण नश्यते व्याधिः कटुकण्डुविनाशनं ॥
सुस्वादेन महादेवि बालपाकविनाशनं ।
घृतास्वादेन मात्रेण अमरत्वं लभेन्नरः ॥
मधुस्वादरसाष्टे च शास्त्रमुसीरते स तु ।
मिष्ठान्नखण्डखाद्यानि लड्डुकस्वादवर्त्तिनी ॥
नानाविधं रसं प्राप्य आनन्दं च दिने दिने ।

काशीखण्डे ।

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गतादृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥
न पीड्यते स रोगेण न च लिप्यते कर्म्मणा ।
बाध्यते न च कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीं ॥

T

चित्तं चरति खेयस्मात्जिह्वा चरति खेगता ।
तेनैव खेचरी प्रोक्ता मुद्रासिद्धैर्निषेविता ॥
यावद्विन्दुःस्थिरो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः ।
यावद्बद्धा नभोमुद्रा तावद्विन्दुर्न गच्छति ॥

अथाश्विनी मुद्रा ।

आकुंचयेद् गुदद्वारं प्रकाशयेत् पुनः पुनः ।
सा भवेदश्विनी मुद्रा मुद्रा शक्तिप्रवोधिनी ॥

अथ विपरीत करणी मुद्रा ।

यत् किंचित् स्रवते चन्द्रादमृतं दिव्यरूपिनीं ।
तत्सर्वं ग्रसते सूर्य्यस्तेन पिण्डो जरायुतः ॥
तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्य्यस्य मुखवंचनं ।
गुरूपदेशतोज्ञयं न च शास्त्रार्थकोटिभिः ॥
ऊर्द्ध नाभिरधःस्थानं ऊर्द्ध भानुरधः शशी ॥
करणं विपरीताख्यं सर्वव्याधिविनाशनं ॥
नित्यमभ्याससंयुक्तं जठराग्निविबर्द्धनं ।
स्वल्पाहारो निराहारः क्षुधार्त्तो बलहा भवेत् ॥
आहारं वहुलं तस्य सम्पाद्य साधकस्य तु ।
नत्याहारोयदिभवेदग्निर्देहं दहेत् क्षणात् ॥

अधःशिरश्चोर्द्ध्वपादः क्षणं स्यात् प्रथमे दिने ।
क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेद्धि दिने दिने ॥
वलितं पलितं चैव षण्मासाद्धि विनाशयेत् ।
मासमात्रं तु यो नित्यमभ्यसेच्च स चार्कजित् ॥
मासमात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु योगवित् ।

अथयोनिमुद्रा घेरण्डे ।

सिद्धासनं समासाद्य कर्णचक्षुर्न सोमुखं ॥
अङ्गुष्ठतर्जनीमध्यानामादिभिश्च धारयेत् ।
काकिनी प्राणसंस्कृष्य अपाने योजयेत्ततः ॥
षट्चक्रानि क्रमाद्ध्यात्वा हुं हंसः मनुना सुधीः ।
चैतन्यमानयेद् देवि निद्रिता या भुजङ्गिनी ॥
जीवेन सहितां शक्तिं समुत्थाप्य पराम्वुजे ।
शक्तिमयं स्वयं रत्या परशिवेन सङ्गमं ॥
नानासुखं विहारं च चिन्तयेत् परमं सुखं ।
शिवशक्तिसमायोगादेकान्तमत्वं विभावयेत् ॥
आनन्दमयसंभूत्वा अहं व्रह्मेति संभवेत् ।
योनिमुद्रां परांगोप्यां देवानामपि दुर्लभां ।
सकृद्भ्यो भावसंसिद्धःसमाधिस्थः स एव हि ॥

T

अथ वज्रोणी घेरण्डे ।

धरामवष्टभ्य करस्तनाभ्यां ।
ऊर्द्ध्वं क्षिपेत् पादयुगं शिरः खे ॥
शक्तिप्रबोधाय चिरजीवनाय ।
वज्रोणीमुद्रां मुनयो वदन्ति ॥

वज्रोणी ग्रहयामले ।

वज्रोणीचामरोणी च स योनि च त्रिधा मता ।
यत्तासां लक्षणं वक्ष्ये कर्त्तव्यं च विशेषतः ॥
स्वेच्छया वर्त्तमानोऽपि योगोक्तनियमं विना ।
वज्रोणीं यो विजानाति स योगी सिद्धिभाजनः ॥
अधोभागे गतं विन्दुमभ्यासेनोर्द्ध्वमाहरेत् ।
चलितन्तु स्वकं विन्दुमूर्द्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ॥
तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित् ।
क्षीरं चैव द्वितीयं च नारी च वलवर्त्तिनी ॥
मेढ्रेन च शनैः सम्यक् कृत्वा कुञ्चनमभ्यसेत् ।
पुरुषो वापि नारी वा वज्रोणीसिद्धिमाप्नुयात् ॥
प्रयत्नतःशिराजालं फुत्कारे कम्बुवर्द्धयेत् ।
शनैः शनैः प्रकुर्य्याच्च वायुसंचारकारणात् ॥
भार्य्याभगगतं विन्दुमभ्यासेनोर्द्ध्वमाहरेत् ।
वलितं पलितं विन्दुं विन्दुमाकृष्य रक्षयेत् ॥

T

एवन्तु रक्षयन् विन्दुं मृत्युं जयति योगवान् ।
मरणं विन्दुपातेन जीवनं विन्दुधारणात् ॥
सुगन्धि योगिनो देहं जायते विन्दुधारणात् ।
यावद् विन्दुःस्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः ॥
मलयितुं बलं पुंसां शुक्रायितुं च जीवितं ।
तस्माच्छुक्रं मलं चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥
ऋतुमत्यावरजोप्येवं स्वयं विन्दुं च रक्षयेत् ।
मेढ्रादाकर्षयेदूर्द्धं सम्यगभ्यासयोगतः ॥
सहयोन्यमरोणी च वज्रोण्यात्रयभेदतः ।
वज्रोणीं मैथुनादूर्द्धं स्त्रिपुंसोः साङ्गलेपनं ॥
आसीनयोः सुखेनैव सूक्षठ्यापारयेत् क्षणात् ।
सहयोनिरियं प्रोक्ता श्रद्धया परमेश्वरि ॥

पित्त्वोल्वनत्वात् प्रथमं च धारां ।
विहारनिःसारतयान्त्यधारां ।
निसेवते शीतलमध्यधारां ॥
कम्पोलिकैः खण्डमतेरवर्य्यैः ॥

अमरीं यः पिवेन्नित्यं न्यासं कुर्वन् दिने दिने ।
वज्रोणीमभ्यसेदेवममरोणीति कथ्यते ॥

यक्षणाकुञ्चनेनोर्द्ध यारजः साहियोगिनी ।
अतीतानागतं ज्ञानं खेचरी च प्रजायते ॥
देहसिद्धिं च लभते वज्रोण्यभ्यासयोगतः ।
अयं शुभकरो योगो भोगान् भुङ्क्ते विमुक्तिदः ॥
वज्रोणी यदि कर्त्तव्या क्षीरेण चाभ्यसेत्सुधीः ।
शत्रूणां नाशकर्त्तव्यं शत्रूवृद्धिं न कारयेत् ॥

अथ शक्तिचालनी । ग्रहयामले ।

कुण्डलाङ्गी कुण्डलिनी भुजङ्गीशक्तिरीश्वरी ।
कुण्डल्यरुन्धती देवी शब्दाः पर्य्यायवाचकाः ॥
गङ्गायमुनयोर्मध्ये वालारण्डातपस्विनी ।
वलादाकृष्य गृह्णीयात् तद्विष्णोः परमं पदं ॥
पुच्छं प्रगृह्य भुजगीं सुप्तामुद्बोधयेदपि ।
निद्रां विहाय सा ऋज्वी ऊर्द्धमुत्तिष्ठते हठात् ॥
वज्रासनस्थितो योगी चालयित्वा तु कुण्डलीं ।
कुर्य्यादनन्तरं भस्त्रां कुण्डलीमाशु बोधयेत् ॥
मृत्युवज्रगतस्यापि ततो मृत्युभयं कुतः ।
मुहूर्त्तद्वयपर्य्यन्तं निर्भयं चालनादसौ ॥
ऊर्द्धमाकर्षते किंचित् सुषुम्नां कुण्डलीगतां ।
तेन कुण्डलिनी तस्याः सुषुम्नायाः समुद्गता ॥

T

जहाति नित्यं प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वयं ।
तस्मात् संचालयेन्नित्यं शब्दगर्भामरुन्धतीं ॥
यस्याः संचालनेनैव रोगी रोगैर्विमुच्यते ।
येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनः ॥
किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ।
अभ्यासान्निस्तृतां चैन्द्रीं सह नित्यं समाश्रयेत् ॥
धारयेत्तुत्तमाङ्गे च दिव्यदृष्टिप्रदायिकां ।
इति मुद्रा दश प्रोक्ता तव स्नेहान्महेश्वरि ॥
एकैकचाशुयामिनां महासिद्धिप्रदायिनी ।

शक्तिचालनी मुद्रा घेरण्डे ।

मूलाधारे आत्मशक्तिः कुण्डलीपरदेवता ।
शयिता भुजगाकारासार्द्धत्रिवलयान्विता ॥
यावत् सा निद्रिता देहे तावज्जीव पशोरिव ।
ज्ञानं न जायते तावत् कोटियोगं समभ्यसेत् ॥
उद्घाटयेत् कवाटस्तु यथा कुञ्जिकया हठात् ।
कुण्डलिन्याः प्रबोधेन ब्रह्मद्वारं विभेदयेत् ॥
नातिवृहद्वेष्टनं च न च एव वहिस्थितं ।
गोपनीयं गृहे स्थित्वा शक्तिचालनमभ्यसेत् ॥

T

वितस्ति प्रमितंदीर्घं विस्तारे चतुरंगुलं ।
दुकूलं धवलं सूक्ष्मं वेष्टनाम्बरलक्षणं ॥
एवमम्बरयुक्तं च कटीसूत्रेण योजयेत् ।
भस्मना गात्रसंलिप्तः सिद्धासनं यथाचरेत् ॥
नासाभ्यां प्राणमाकृष्य अपाने योजयेद्बलात् ।
तावदाकुंचयेद् गुह्यं शनैःरश्विनीमुद्रया ॥
यावद्गच्छेत् सुषुम्नायां वायुं प्रवेशयेद्धठात् ।
तदा वायुप्रयत्नेन मुद्रां भुजगी कुम्भिकां ॥
बद्धश्वासस्ततो भूत्वा ऊर्द्धमार्गं प्रपद्यते ।
शब्दद्वयं फलैकन्तु योनिमुद्रा च चालनं ॥
विना शक्तिचालनेन योनिमुद्रां न सिद्ध्यति ।
आदौ चालनमभ्यस्य योनिमुद्रां ततोऽभ्यसेत् ॥

शक्तिचालनी गोरक्षे ।

कन्दोर्द्ध्वे कुण्डली शक्तिरष्टधा कुण्डलाकृतिः ।
ब्रह्मद्वारमुखं नित्यं मुखेनाच्छाद्य तिष्ठति ॥
येन द्वारेण गन्तव्यं ब्रह्मद्वारमनामयं ।
मूलेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरि ॥
प्रबुद्धा वह्नियोगेन व्रजत्यूर्द्धं सुषुम्नया ।
कुण्डलिन्या यथा योगी मोक्षद्वारं प्रभेदयेत् ॥

T

कृत्वा सम्पुटितौ करौ दृढ़तरं बद्ध्वा तु पद्मासनं ।
गाढ़ं वक्षसि सन्निधाय चिबुकं ध्यानं चलच्चेष्टितं ॥
वारम्वारमपानमूर्द्धमनिलं प्रोच्चारयेत् पूरितं ।
मुंचेत् प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावादतः ॥

अथ पाषाणीमुद्रा घेरण्डे ।

स्कन्दपृष्टे क्षिपेत् पादौ पाशवत् दृढ़बन्धनं ।
सा एव पाषाणीमुद्रा शक्तिबोधप्रकारिणी ॥

अथ नभोमुद्रा ।

यत्र तत्र स्थितो योगी सर्वकार्येषु सर्वदा ।
ऊर्द्ध्वजिह्वां स्थिरो भूत्वा धारयेत् पवनं सदा ॥
नभोमुद्रा भवेदेतद् रोगिणां रोगनाशिनी ।

अथ माण्डूकी मुद्रा ।

मुखं संमुद्रितं कृत्वा जिह्वामूलं प्रचालयेत् ॥
शनैर्ग्रसेदमृतं च माण्डूकीमुद्रिकां विदुः ।
वलितं पलितं नैव जायते नित्ययौवनं ।
न केशं जायते पक्कं यः कुर्यान्नित्यमाण्डुकीं ॥

अथ नासारन्ध्रजलपानफलं ।

विगतघननिशीथे प्रातरुत्थाय नित्यं ।
पिवति खलु नरो यो नासारन्ध्रेण वारीं ॥

T

स भवति मतिपूर्णाचक्षुषास्त्वर्कतुल्यो ।
वलिपलितविहीनः सर्वरोगैर्विमुक्तः ॥

अथ मातंगिनीमुद्रा घेरण्डे ।

कण्ठलग्नजले स्थित्वा नासाभ्यां जलमाहरेत् ।
मुखान्निर्गमयेत् पश्चात् पुनः पुनः पुनः पुनः ॥
मातङ्गिनीपरामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ।
प्रथमभ्यासकालेन नासारन्ध्रे जलं पिवेत् ॥
ततोभ्यासस्थिरीभूते साधायेन् मुद्रिकांपरां ।

अथ शाम्भवीमुद्रा घेरण्डे ।

नेत्राञ्जनसमालोक्य आत्मारामं निरीक्षयेत् ।
सा भवेत् शाम्भवीमुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥
वेदशास्त्रपुराणाद्या सामान्यगणिका इव ।
एकैव शाम्भवीमुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ॥
स एव आदिनाथश्च स च नारायणः स्वयं ।
स च ब्रह्मा सृष्टिकारी यो मुद्रांवेत्ति शाम्भवीं ॥
सत्यं सत्यं पुनः सत्यं सत्यमुक्तं महेश्वरः ।
शाम्भवी यो विजानाति स्वयं ब्रह्म नचान्यथा ॥

इत्यघोररचिते योगकर्णिकायां योगसङ्केते अष्टमपादः ॥८॥

T

प्रणम्य परमात्मानं कैवल्यं मुक्तिदं शिवं ।
अधुना धारणां वक्ष्ये अनेकग्रन्थसम्मतम् ॥

गौतमीये ।

अंगुष्ठगुल्फजानु वन्धपावनीलिङ्गनाभिषु ।
हृद्ग्रीवाकण्ठदेशेषु लम्बिकायां तथानसि ॥
भ्रूमध्ये मस्तके मूर्ध्नि द्वादशस्ते यथाविधिः ।
धारणं प्राणमरुतो धारणेति निगद्यते ॥

अथ पञ्चधारणा । काशीखण्डे ।

स्तम्भिनी प्लावनी चैव दाहिनीभ्रामणी तथा ।
शमनी च भवन्त्येता भूतानां पंचधारणा ॥
आसनेन समायुक्तः प्राणायामेण संयुतः ।
प्रत्याहारेण सम्पन्नो धारणाम थचाभ्यसेत् ॥
हृदये पंचभूतानां धारणं यत् पृथक् पृथक् ।
मनसो निश्चलत्वेन धारणा साविधीयते ॥

आदौ मूलाधारं यथा । काशीखण्डे ।

हरितालनिभां भूमिं सालङ्कारां सवेधसां।
चतुष्कोणां हृदि ध्यायेदेषा स्यात् क्षितिधारणा ॥

दत्तात्रेयसंहितायां ।

पृथिवीधारणं वक्ष्ये पार्थिवेभ्यो भयापहं ।
नाभेरधोगुदस्योर्द्ध घटिकां पंच धारयेत् ॥

T

वायुं ततो भवेत् पृथ्वी धारणं तद्भयापहं ।
पृथिवीसम्भवात् तस्य न मृत्युर्योगिनो भवेत् ॥

गोरक्षे ।

या पृथ्वी हरितालहेमरुचिरातत्वं लकारान्विता ।
संयुक्ता कमलासने नहि चतुष्कोणादहिस्थायिनी ॥
प्राणं तत्र विलीयपञ्चघटिकां चिन्तान्वितां धारयेत्।
एषास्तम्भकरीसदाक्षितिजयंकुर्य्याद्ध्रुवाधारणा॥

घेरण्डे ।

कथिता शाम्भवी मुद्रा सुसूक्ष्मापञ्चधारणा ।
धारणानि समासाद्य किन्न सिद्ध्यति भूतले ॥
अनेन परदेहेन स्वर्गेषु गमनागमं ।
मनोगतिर्भवेत्तस्य खेचरत्वं न चान्यथा ॥
यस्तत्वं हरितालदेशरचितं भूमौ लकारान्वितौ ।
वेदार्थं कमलासनेन सहितं कृत्वा हृदिस्थायिनं ॥
प्राणं तत्र विलीयपञ्चघटिकां चिन्तान्वितं धारयेत् ।
एषा स्तम्भकरीसदाक्षितिजयं कुर्य्याद्ध्रुवा धारणा ॥
(सर्वत्र मूलाधारं पीतवर्णाभं, शोणपुष्पाभं इति सत्यं, न तु शोणरक्तमिति)

अथ जलमण्डलधारणा काशीखण्डे ।

कण्ठेम्बुतत्वमर्द्धेन्दुनिभं विष्णुसमन्वितं ।
वकारवीजं कुन्दाभं ध्यायेदम्बुजयेदिति ॥

T

दत्तात्रेये ।

नाभिस्थाने ततो वायुं धारयेत् पंचनाड़िकां ।
ततो जलभयं नास्ति जलमृत्युर्न योगिनः ॥

गोरक्षे ।

अर्द्धेन्दुप्रतिमं च कुन्दधवलं कण्ठे तु तत्वास्य तं ।
यत्पीयूषवकारवीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना ॥
प्राणं तत्र विलीय पंचघटिकां चिन्तान्वितं धारयेत् ।
एषा दुःसहकालकूटजरनास्याद्वारुणी धारणा ॥

घेरण्डे । अथ वह्निमण्डलधारणं । काशिखण्डे ।

तालुस्थमिन्द्रगोपाभं त्रिकोणं रेफसंयुतं ।
रुद्रेणाधिष्ठितं तेजो ध्यात्वा वह्निं जयेदिति ॥

दत्तात्रये ।

नाभ्यूर्द्धमण्डले वायुं धारयेत् पंचनाड़िकां ।
आग्नेयी धारणा सेयं न मृत्युस्तस्य वह्निना ॥

गोरक्षे ।

यस्तालुस्थितमिन्द्रगोपसदृशं तत्वं त्रिकोणानलं ।
तेजोरूपयुतं प्रवालरुचिरं रूद्रेण यत् सङ्गितं ॥
प्राणं तत्र विलीय पंचघटिकां चिन्तान्वितं धारयेत्
एषा वह्निजयं सदा विदधते वैश्वानरीधारणा ॥

T

घेरण्डे ।

यन्नाभिस्थितमिन्द्रगोपसदृशं वीजं त्रिकोणान्वितं
तत्वं तेजमयं प्रदीप्तमरुणं रूद्रेण यत् सिद्धिदं ॥
प्राणं तत्र विलीयपंचघटिकां चिन्तान्वितं धारयेत् ।
एषा मानवकालभीतिहरणी वैश्वानरी धारणा ॥

अथ वायवी धारणा काशीखण्डे ।

वायुतत्वं भ्रुवोर्मध्ये वृत्तमञ्जनसन्निभं ।
यं वीजमीशदैवत्यं ध्यायेद्व्युजयेदिति ॥

दत्तात्रेये ।

नाभिभ्रुवोर्हि मध्ये तु प्रादेशद्वयसम्मितं ।
धारयेत् पंचघटिकां वायुसेवा हि वायवी ॥
धारणात्तस्य वायोस्तु योगिनो न भयं भवेत् ।

गोरक्षे ।

यद्भिन्नाञ्जनपुञ्जसन्निभमिदं वृत्तं वहिरन्तरे ।
तत्वं वायुमयं यकारसहितं तत्रेश्वरो देवता ॥
प्राणं तत्र विलीयपंचघटिकां चिन्तान्वितं धारयेत् ।
एषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायवी धारणा ॥

घेरण्डे ।

यद्भिन्नाञ्जनपुष्पसन्निभमिदं धूम्राभमासं परम् ।
तत्वं सत्वमयं यकारसहितं यत्रेश्वरो देवता ॥

T.

प्राणं तत्र विलीयपंचघटिकां चिन्तान्वितं धारयेत्।
एषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायवी धारणा ॥

अथ आकाशधारणा काशीखडे ।

आकाशं च मरीचिधामसदृशं यद्ब्रह्मरन्ध्रस्थितं।
यन्नादेन सदा शिवेन सहितं शान्तं हकाराक्षरं ॥
प्राणं तत्र विलीय पंचघटिकां चिन्तान्वितं धारयेत्।
एषा मोक्षकवाटपाटनपटु प्रोक्ता नभो धारणा ॥

दत्तात्रेये ।

भ्रूमध्यादुपरिष्ठात्तु धारयेत् पंचनाड़िकां ।
वायुं योगीप्रयत्नेन सेयमाकाशधारणा ॥
आकाशधारणां कुर्वन् मृत्युं जयति तत्त्वतः ।
यत्र तत्र स्थिते वापि सुखमत्यन्तमश्नुते ॥
एवं च धारणापंच कुर्य्याद्योगी विधानतः ।
ततो दृढ़ शरीरस्य मृत्युरस्य न विद्यते ॥
इत्येवं पंचभूतानां धारणां यः समभ्यसेत् ।
ब्रह्मणः प्रलयेवापि तस्य मृत्युर्न विद्यते ॥

गोरक्षे ।

आकाशं हिविशुद्धवारिसदृशं यद्ब्रह्मरन्ध्रास्थितं।
तन्नादेन सदाशिवेन सहितं तत्त्वं हकारान्वितं॥

प्राणं तत्र विलीय पंचघटिकां चिन्तान्वितं धारयेत् ।
एषा मोक्षकवाटपाटनपटुः प्रोक्ता नभोधारणा ॥

घेरण्डे ।

यत् सिन्धोःसितशुद्धवारिसदृशं व्योमं परं भाषितं ।
तत्वं देव सदाशिवेन सहितं बीजं हकारान्वितं ॥
प्राणं तत्र विलीय पंचघटिकां चिन्तान्वितं धारयेत् ।
एषा मोक्षकवाटभेदनकरी कुर्य्यान्नभोधारणा ॥

इत्यघोररचिते योगकर्णिकायां योगसंकेते नवमपादः ॥ ६ ॥



शिवं शान्तं सर्वमयं नत्वा स्तुत्वा पुनः पुनः ।
वक्ष्यामि ध्यानयोगं च योगिनां च हिताय वै ॥

अथ ध्यानं काशीखण्डे ।

चिन्तायां स्मृतो धातुश्चिन्तातत्वे सुनिश्चला ।
एतद्ध्यानमिहप्रोक्तं सगुणं निर्गुणं द्विधा ॥
सगुणं वर्णभेदेन निर्गुणं केवलं मतं ।
समन्त्रं सगुणं बृद्धि निर्गुणं मन्त्रवर्जितं ॥
अन्तश्चेतो बहिश्चक्षुरवस्थाप्य सुखासनं ।
समत्वं च शरीरस्य ध्यानमुद्राति सिद्धिदा ॥
नाश्वमेधेन तत् पुण्यं न च वै राजसूयतः ।
यत् पुण्यमेकध्यानेन लभेद्योगी स्थिरासनः ॥

शब्दादीनां च तन्मात्रा यावत्कर्म्मादिषु स्थिता ।
तावदेव स्मृतिर्ध्यानं स्यात् समाधिरतःपरं ॥
धारणापंचनाड़ीका ध्यानं स्यात् षष्ठनाड़िका ।
दिनद्वादशकेन स्यात् समाधिरिह मन्यते ॥

दत्तात्रयेसंहितायायां । पंचधारणान्ते ।

समभ्यसेत्तदाध्यानं घटिकाषष्टिमेव च ।
वायुं निरुद्धतं ध्यायेद् देवतामिष्टसाधनं ॥
सगुणं ध्यानमेतत् स्यादनिमादिसुखप्रदं ।
निर्गुणं खमिव ध्यायेन् मोत्तमार्गः प्रवर्त्तते ॥
निर्गुणध्यानसम्पन्नः समाधिं च समभ्यसेत् ।
दिनद्वादशकेनैव समाधिं समवाप्नुयात् ॥
वायुं निरुद्धय मेधावी जीवन्मुक्तो भवेद् ध्रुवं ।

गोरत्ते ।

यच्चित्ते निर्मलाचिन्ता तद्धिध्यानं प्रचत्तते ।
द्विविधं भवतिध्यानं सकलं निष्कलं तथा ॥
सकलं वर्णभेदेन निष्कलं सकलं भवेत् ।
उपाधितत्वयुक्तानि कुर्वन्त्यष्टगुणोदयः ॥
स्पृष्टं ब्रह्मात्मकं तेजः शिवज्योतिरनुत्तमं ।
ध्यात्वा जप्त्वा विमुक्तःस्यादिति गोरत्तभाषंते ॥

अश्वमेधसहस्राणि वाजपेय शतानि च ।
एकस्य ध्यानयोगस्य फलं नार्हन्ति षोड़शीं ॥
उपाधिश्च तथा तत्वं द्वयमेतदुदाहृतं ।
उपाधिः प्रोच्यते वर्णास्तत्तमात्माविधीयते ॥
उपाधेरन्यथाजातं तत्वसंस्थितिरन्यथा ।
समस्तव्याधिविध्वंसि तदाभ्यासेन जायते ॥
शब्दादीनां च तन्मात्रं यावद्वर्णादिषु स्थितं ।
तावदेव स्मृतं ध्यानं समाधिःस्यादतःपरं ॥
धारणा पञ्चनाड़ीभिर्ध्यानं च षष्ठनाड़िका ।
दिनद्वादशके तस्य समाधिः प्राणसंयमात् ॥

घेरण्डे ।

स्थूलं सूक्ष्मं तथा ज्योतिर्ध्यानं स्यात् त्रिविधं विदुः
स्थूलं मूर्तिमयं प्रोक्तं ज्योतिस्तेजोमयन्तथा ॥
सूक्ष्मं विन्दुमयं ब्रह्म कुण्डलीपरदेवता ।

अथ स्थूलध्यानं । तत्रैव ।

स्वकीयहृदये ध्यायेत् सुधासागरमुत्तमं ।
तन्मध्ये रत्नदीपन्तु सुवर्णवालुकामयं ॥
चतुर्दिक्षुनीपतरूबहुपुष्पसमन्वितं ।
नीपोपवनसंकुलैर्वेष्टितं परिखान्वितं ॥

मालतीमल्लिकाजाती केशरैश्चम्पकैस्तथा ।
पारिजातैःस्थलपद्मैर्गन्धामोदितदिंमुखैः ॥
तन्मध्ये संस्मरेद्योगी कल्पवृक्षं मनोहरं ।
तत्र शाखाचतुर्वेदं नित्यपुष्पफलान्वितं ॥
भ्रमरैः कोकिलैर्म्मार्त्तैर्गुञ्जन्ति निगदन्ति च ।
ध्यायेत्तत्वस्थिरो भूत्वा महामानिक्यमण्डपं ॥
तन्मध्ये संस्मरेद्योगी पङ्कजं सुमनोहरं ।
तत्रेष्टदेवतां ध्यायेद् यद्ध्यानं गुरुभाषितं ॥
यस्यदेवस्य यद्रूपं यथाभूषणवाहनं ।
तद्रूपं ध्यायते नित्यं स्थूलध्यानमिदं विदुः ॥
सहस्रारे महापद्मे कर्णिकायां विचेष्टयेत् ।
विलग्नमङ्कितं पद्मं द्वादशदलसंयुतं ॥
शुक्लवर्णं महातेजो द्वादशवीजभूषितं ।
हसक्षमलवरयुं हसखप्रें यथाक्रमं ॥
तन्मध्ये कर्णिकायान्तु अकथादित्रिरेखकं ।
हलक्षकोणसंयुक्तं प्रणवं तत्र वर्त्तते ॥
नादविन्दुमयं पीठं ध्यायेत्तत्र मनोहरं ।
तत्रोपरिहंसयुग्मं पादुका तत्र वर्त्तते ॥
ध्यायेत्तत्रगुरुं देवं द्विभुजं च द्विलोचनं ।
श्वेताम्बरधरं देवं शुक्लगन्धानुलेपनं ॥

शुक्लपुष्पमयं माल्यं रक्तशक्ति समन्वितं ।
एवं विधिगुरुध्यानात् स्थूलध्यानं प्रसिद्ध्यति ॥
स्थूलध्यानन्तु कथितं तेजोध्यानं शृणुष्व मे ।
यद्ध्यानेन योगसिद्धिरात्मप्रत्यक्षं जायते ॥
मूलाधारेकुण्डलिनी भुजगाकाररूपिणी ।
जीवात्मातिष्ठते तत्र प्रदीपकलिकाकृतिः ॥
ध्यायेत्तेजोमयं ब्रह्म तेजोध्यानं तदेव हि ।
तेजोध्यानं श्रुतं चण्ड सूक्ष्मध्यानं वदामिते ॥
बहुभाग्यवशाद्यस्य कुण्डलीजाग्रता भवेत् ।
आत्मना सहयोगेन चञ्चलात्मान दृश्यते ॥
शाम्भवीमुद्रयायोगी ध्यानयोगेन सिद्ध्यति ।
सूक्ष्मं ध्यानं परं ध्यानं देवानामपि दुर्लभं ॥
स्थूलध्यानाच्छतगुणं तेजो ध्यानं प्रचक्षते ।
तेजोध्यानाल्लक्षगुणं परात् परम् परात् परं ॥
इति ते कथितं चण्डध्यानयोगं सुदुर्लभं ।
आत्मसाक्षाद्भवेद्यस्मात्तस्माद्ध्यानं विशिष्यते ॥

गोरक्षे ।

आधारं प्रथमं चक्रं स्वर्णाभं च चतुर्दलं ।
कुण्डलिन्यासमायुक्तं ध्यात्वामुच्यते किल्बिषात् ॥

साधिष्ठाने च षट्पत्रे पद्ममाणिक्यसमप्रभे ।
नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा संक्षोभयेज्जगत् ॥
मणिपुरे मेघवर्णे दिग्दलेवह्निमण्डले ।
नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वापापैः प्रमुच्यते ॥
हृदाकाशे स्थितं शम्भुं प्रचण्डरवितेजसं ।
नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा ब्रह्ममयो भवेत् ॥
सततं घण्टिकामध्ये विशुद्धेदीपकप्रभे ।
नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा दुःखं विमुंचति ॥
स्रवत् पीयूषसम्पूर्णे लम्बिकाचन्द्रमण्डले ।
नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा मृत्युं प्रमुंचति ॥
भ्रुवोरन्तर्गतं देवं पद्ममाणिक्यशिरोपमं ।
नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वानन्दमयो भवेत् ॥
ध्यायेन्नीलनिभं नित्यं भ्रुमध्ये परमेश्वरं ।
आत्मानं विजितप्राणो योगीयोगमवाप्नुयात् ॥
निर्गुणं च शिवं शान्तं गगणेविश्वतोमुखं ।
नासाग्रदृष्टिरेकाकी ध्यात्वा ब्रह्ममयो भवेत् ॥
आकाशं यत्र शब्दःस्यात्तदाब्जं चक्रमुच्यते ।
तत्रात्मानं शिवं ध्यात्वा योगीयोगमवाप्नुयात् ॥

निर्म्मलं गगनाकारं मरिचीजालसन्निभं ।
आत्मानं सर्वगं ध्यात्वा योगीमुक्तिमवाप्नुयात् ॥

इत्यघोररचिते योगकर्णिकायां योगसंकेते दशमपादः ॥ १० ॥

प्रणम्य निर्गुणं नित्यं निरीहं निष्कलं शिवं ।
समाधिलक्षणं यच्च वदामि शास्त्रसम्मतं ॥

काशीखण्डे ।

जलसैन्धवयोः साम्यं यथा भवति योगतः ।
तथात्ममनसोरैक्यं समाधिरिह भण्यते ॥
यथा संक्षीयते प्राणो मानसं च प्रलीयते ।
तदा समरसत्वं यत् स समाधिरिहोच्यते ॥
यत्समत्वं द्वयोरत्र जीवात्मपरमात्मनोः ।
सनष्टःसर्वसङ्कल्पः समाधिरभिधीयते ॥
नात्मानं न परं वेत्ति न शीतं नोष्णमेत्र च ।
समाधियुक्तो योगीन्द्रो न सुखं न सुखेतरं ॥
कल्पान्तेनैव कालेन लिप्यतेनैव कर्म्मणा ।
विद्यतेनैव शस्त्रास्त्रैर्योगीमुक्तः समाधिना ॥
युक्ताहारविहारश्च युक्तचेष्टो हि कर्म्मसु ।
युक्तनिद्रावबोधश्च योगीतत्त्वं प्रपश्याति ॥

T

तत्वं विज्ञानमानन्दं ब्रह्म ब्रह्म विदोविदुः ।
हेतु दृष्टान्तरहितं वाङ्मनोभ्यामगोचरं ॥
तत्र योगी निरालम्बे निरातङ्के निरामये ।
षडङ्गयोगविधिना परेब्रह्मणि लीयते ॥
यथाघृते घृतं क्षिप्तं घृतमेव हि तद्भवेत् ।
क्षीरेक्षीरं तथा योगी तत्र तन्मयतां व्रजेत् ॥

दत्तात्रेये ।

समाधिसमतावस्था जीवात्म परमात्मनोः ।
यदि स्यात् देहमुत्स्रष्टुमिच्छाचेत्तत्सृजेत्स्वयं ॥
परंब्रह्मणि लीयेत त्यक्त्वा कर्म्म शुभाशुभं ।
अथ नोचेत् समुत्सृष्टं स्वशरीरं यदिप्रियं ॥
सर्वलोकेषु विचरेदणिमादिगुणान्वितः ।
कदाचित्स्वच्छयादेवो भूत्वा स्वर्गेऽपि संचरेत् ॥
मनुष्योवापि यक्षो वा स्वच्छयापि क्षणाद्भवेत् ।
सिंहोव्याघ्रोगजोवापि स्यादिच्छातोन्यजन्मतां ॥
यथेष्टमेव वर्त्तेत योगी विद्वान् महेश्वरः ।
कविमार्गोपयुक्तन्ते सांकृतेष्टाङ्गयोगतः ॥

गोरक्षे ।

यत् सर्वद्वन्द्वयोरैक्यं समाधिः स विधीयते ।
न गन्धं न रसं रूपं न च स्पर्शं न निस्वनं ॥

नात्मानं च परं चेति योगीमुक्तः समाधिना ।
खाद्यतेन सकालेन वाध्यते न सकर्म्मणा ॥
साध्यते न च केनापि योगीमुक्तः समाधिना ।
अभेद्यः सर्वशस्त्राणामवध्यः सर्व देहिनां ॥
अग्राह्यो मन्त्रयन्त्राणां योगीमुक्तः समाधिना ।
युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टासु कर्म्मसु ॥
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगे भवति दुःखहा ।
निराद्यन्तं निरालम्बं निष्प्रपंचं निराश्रयं ॥
निरामयं निराकारं तत्वं तत्वविदो विदुः ।
निर्म्मलं निश्चलं नित्यं निर्गुणं निष्क्रियं महत् ॥
ज्ञानं विज्ञानमानन्दं ब्रह्म ब्रह्मविदोविदुः ।
निरातङ्के निरालम्बे निराधारे निराश्रये ॥
योगीयोगविधानेन परब्रह्मणि लीयते ।
हेतुं तदन्तनिर्म्मुक्तं मनोबुद्धरगोचरं ॥
यमधिज्ञानमानन्दं तत्वं तत्वविदो विदुः ।
यथाघृते घृतं क्षिप्तं घृतमेव हि जायते ॥
क्षीरेक्षीरं तथा योगी तत्वमेव हि जायते ।
दुग्धे क्षीरं घृतं सर्पिरतो वह्निरिवार्पितः ॥

T

तन्मयत्वं व्रजत्येव योगीलीनः परेपदे ।
भवभीतिहरं नृणां मुक्तिसोपानसंज्ञकं ॥
गुह्याद्गुह्यतरं गुह्यं गोरक्षेण प्रकाशितं ।
योगशास्त्रं पठेन्नित्यं किमन्यैःशास्त्रविस्तरैः ॥
यत्स्वयं च दिनं यस्य कथितं वदनाम्बुजात् ।

घेरण्डे ।

अहं ब्रह्म न चान्योस्मि ब्रह्मैवाहं न शोकभाक् ।
सच्चिदानन्दरूपोऽहं नित्यमुक्तः स्वभाववान् ॥
उन्मनीसहजावस्था सर्वत्रैकात्मवाचका ।
जलेविष्णुःस्थलेविष्णुर्विष्णुःपर्वतमस्तके ॥
ज्वालामालाकुलेविष्णुः सर्वं विष्णुमयं जगत् ।
भूचराः खेचराश्चाद्या यावन्तोजीवजन्तवः ।
वृक्षगुल्मलतावल्ली तृणाद्यावारिपर्वताः ॥
सर्वं ब्रह्मविजानीयात् सर्वं पश्यतिचात्मनि ।
आत्मघटस्थचैतन्यमद्वैतं शाश्वतं परं ॥
घटाद्भिन्नतरं ज्ञात्वा वीतरागविवासनं ।
एवं विधिसमाम्धिस्यात् सर्वसंकल्प वर्जितः ॥
स्वदेहे धनदाराद्या बान्धवेषु धनादिषु ।
सर्वेषु निर्म्ममो भूत्वा समाधिं समवाप्नुयात् ॥

लयामृतं परं तत्वं शिवोक्तं विविधानि च ।
तेषां संक्षेपमादाय कथितं मुक्तिलक्षणं ॥

इत्यघोररचिते योगकार्णिकायां योगसंकेते चैकादशपादः ॥ ११ ॥



ध्यात्वा नित्यं निराकारमव्ययमद्भुतं शिवं ।
वक्ष्ये लोकोपकारार्थं लययोगमनुत्तमं ॥

योगस्वरोदये ।

यस्यचित्तेहटं नास्ति सहजानन्दनिर्भरं ।
कर्त्तव्यं च स्थिरादृष्टिस्तेनैव परमं पदं ॥

दत्तात्रेये ।

लययोगश्चित्तयोगात् सङ्केतैश्च प्रजायते ।
आदिनाथेन संकेताअनन्तकोटी प्रकीर्त्तिताः ॥
कृपयैकैकसंयुक्तं शवरेभ्योऽपिदत्तवान् ।
तानि सर्वाणि वक्तुं हि नशक्ष्यामि विस्तरात् ॥
कानिचित् कथयिष्यामि सहजाभ्यासतःसुखं ।
तिष्ठन् गच्छन् स्वपन् भुंजन् शून्यं ध्यायेदहर्निशं ॥
अयमेकोपि सङ्केत आदिनाथेन भाषितः ।
नासाग्रदृष्टिमात्रेण परमःपरिकीर्त्तितः ।
शिरःपद्मे तु भर्गस्य ध्यानं मृत्युंजयः परः ॥

T

भ्रूमध्ये दृष्टिमात्रेण परं संकेतउच्यते ।
विभूतिलेपलाभोपि उत्तमः परिकीर्त्तितः ॥
स्वस्य दक्षिणपादस्याङ्गुष्ठेन लयमुत्तमं ।
उत्तमः शरवद्भूमौ शयनं चेत्तदुतमं ॥
शिथिले निर्जनेदेशे कुर्य्याच्चेत् सिद्धिमाप्नुयात् ।
एवं च बहुसंकेतान् कथयामास शंकरः ।
संकेतैर्वहुभिर्जन्यैर्यस्यचित्तं लयोभवेत् ॥
स एव लययोगःस्याद्धटयोगं ततः शृणु ।

ज्ञानसारे ।

रसनामूर्द्धगां कृत्वा कलार्द्धं ये व तिष्ठति ।
क्षणेनमुच्यते देवी व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥
रसनास्त्वंन्तरे नित्यं यावद्ब्रह्मविलङ्गताः ।
अमृतं रसनाग्रेण पीयमानं विचिन्तयेत् ॥
मासार्द्धे जीयते मृत्युं सत्यं सत्यं हि पार्वति ।
सर्वव्याधिविनिर्म्मुक्तो योगीन्द्रोनात्र संशयः ॥
रसनातालु मूले च वायुं पित्वा शनैः शनैः ।
षण्मासाभ्यन्तरे देवी महायोगी भविष्यति ॥
रसनास्यादसम्भेदं विशेषं शृणु पार्वति ।
क्षीरेण नश्यति व्याधिः कटुकण्डुविनाशनं ॥

सुखादेन महादेवि वालपाकविनाशनं ।
घृतास्वादनमात्रेण अमृतत्वं लभेन्नरः ॥
मधुस्वादरसाच्चैव शास्त्रमुद्गिरते स तु ।
मिष्टान्न खण्डखाद्यानि लड्डुकस्वाद वर्त्तिनी ॥
एवमादिन्यनेकानि कामधेनुरूपस्थिता ।
दिव्यकन्यां रमेनित्यमाकृष्टिर्जायते सदा ॥
अणिमादिगुणोपेत ऊर्द्धरेता प्रजायते ।
हिक्कां दद्यात् सदा वक्रे घ्राणं चैव विजृम्भते ॥
एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः ।
योगिनीगणमासाद्य सृष्टिसंहारकारकः ॥
न क्षुधा न तृषानिद्रा तस्य देवी प्रजायते ।
भवेच्च स्वर्गगामीव सर्वदोषविवर्जितः ॥

स्वरोदये ।

सुस्थासनं समासीनो नीरजायतलोचनः ।
चिन्तयेत्परमात्मानं यो वदेत् स भविष्यति ॥
आकाशे नासिकाग्रे तु सूर्य्यकोटी समस्मरेत् ।
श्वेतं रक्तं तथापीत कृष्णमित्यादिरूपतः ॥
एवं ध्यात्वा चिरायुस्स्याद् अङ्गजननवर्जितः ।
शिवतुल्योमहात्मासौ हठयोगप्रसङ्गतः ॥

हठज्योतिर्म्मयो भूत्वा ह्यन्तरेण शिवो भवेत् ।
अतोऽयं हठयोगःस्यात् सिद्धिदः सिद्धसेवितः ॥
इत्यघोररचिते योगकर्णिकायां योगसङ्केते द्वादश पादः ॥ १२ ॥



अघोरानन्दनाथेन श्रीगुरोःपादपङ्कजं ।
नत्वा परहितार्थाय आसनानि निगद्यते ॥

घेरण्डे ।

सिद्धं, पद्मं, तथा भद्रं, मुक्तं, वज्रं, च स्वस्तिकं ।
सिंहं, च गोमुखं, वीरं, धनुरासन,मेव च ॥
मृतं, गुप्तं, तथा मात्स्यं, मत्स्येन्द्रासन,मेव च ।
गोरक्षं, पश्चिमातानं, उत्कटं, सङ्कटं, तथा ॥
मायुरं, कुक्कुटं, कुर्म्मं, तथा उत्तान कुर्म्मकं ।
उत्तानमाण्डुकं, वृत्तं, माण्डुकं, गरुडं, वृषं ॥
शलभं, मकरं, चोष्ट्रं, भुजङ्गं, योगमासनं ।
द्वात्रिंशदासनानि च मर्त्यलोके शुभानि च ॥

सिद्धासनं ।

योनीस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसेत् ।
मेढ्रेपादमथैकमेव नियतं कृत्वा समं विग्रहं ॥
स्थाणुःसंयतितेन्द्रियाचलदृशा पश्येद् भ्रुवोरन्तरं ।
एतन्मोक्षकवाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥

काशीखण्डे । सिद्धासनं ।

वामांघ्रिपार्ष्णिभागं च पायुरन्ध्रे दृढं न्यसेत् ।
वामोरुपर्य्यवामं च कुर्य्यान्मेढ्रमपीड़यन् ॥
सिद्धासनमिदं प्रोक्तं योगिनोयोगसिद्धिदं ।

अथ पद्मासनं घेरण्डे ।

वामोरूपरिदक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा ।
दक्षोपरिपश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढं ॥
अङ्गुष्ठौहृदये निधायचिबुकं नासाग्रमालोकयेत् ।
एतद्व्याधिविनाशनाययमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ॥

काशीखण्डे ।

दक्षिणं चरणं न्यस्य वामोरूपरियोगवित् ।
याम्योपरि च वामं च पद्मासनमिदं विदुः ॥
कराभ्यां धारयेत् पश्चादङ्गुष्ठौ दृढ़वन्धनात् ।
भवेत् पद्मासनादस्मादभ्यासाद् दृढ़ विग्रहः ॥

दत्तात्रेये ।

चतुरशितिलक्षेषु चासनेषूत्तमं शृणु ।
आदिनाथेन संप्रोक्तं पद्मासनमिहोच्यते ॥
उत्तानौ चरणौ कृत्वा उरूसंस्थौ प्रयत्नतः ।
उरूमध्ये तथोत्तानौ पानीकृत्वा ततोदृशौ ॥

T

नासाग्रे विन्यसेच्चक्षु दन्तमूलं च जिह्वया ।
उत्तोल्यचिबुकं वक्षे संस्थाप्य पवनं शनैः ॥
इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनं ।

ग्रहयामले ।

उर्वोरुपरिमेद्धान्त उभेपादतले तथा ।
पद्मासनं भवेदेतत् सर्वपापप्रणाशनं ॥

अथ भद्रासनं घेरण्डे ।

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत् क्रमेण समाहितः ।
पादांगुष्ठौ कराभ्यां च धृत्वा च पृष्टदेशतः ॥
जालन्धरं समासाद्य नासाग्रमवलोकयेत् ।
भद्रासनं भवेदेतत् सर्वव्याधिविनाशकं ॥

गौतमीये ।

सीमन्याः पार्श्वयोर्न्यस्य गुल्फयुग्मं सुनिश्चलं ।
वृषणाधःपादपार्ष्णि पाणिभ्यां परिवन्धयेत् ॥
भद्रासनं समुद्दिष्टं योगिभिः परिपूजितं ।

मुक्तासनं घेरण्डे ।

पायुमूले वामगुल्फं दक्षगुल्फं तथोपरि ।
समकायं शिरोग्रीवामुक्तासनं तु सिद्धिदं ॥

T

वज्रासनं घेरण्डे ।

जंघाभ्यां वज्रवत् कृत्वा गुदपार्श्वे पदावुभौ ।
वज्रासनं भवेदेतद्योगिनां सिद्धिकारणं ॥

वज्रासनं गौतमीये ।

उर्वोःपादौ क्रमान्न्यस्य जान्वोः प्रत्यङ्मुखांगुली ।
करौनिदध्यादाख्यातं वज्रासनमितीरितं ॥

स्वस्तिकाशनं घेरण्डे ।

जानुनोरन्तरेयोगी कृत्वा पादतलेउभे ।
ऋजुःकायं समासीनं स्वस्तिकं तं प्रचक्षते ॥

सिंहासनं घेरण्डे ।

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेनोर्द्धतागृतः ।
चितिमूलौ भूमिसंस्थौ करौ च जानुतोपरि ॥
जलन्धरं व्यक्तवक्रं नासागृमवलोकयेत् ।
सिंहासनं भवेदेतत् सर्व्वव्याधिविनाशनं ॥

गोमुखं ।

पादौ च भूमिसंस्थाप्य पृष्ठपार्श्वे निवेशयेत् ।
स्थिरकायं समासाद्य गोमुखं गोमुखाकृति ॥

बीरासनं ।

एकपादमथैकस्मिन् विन्यसेदुरुसंस्थितं ।
इतरस्मिन् तथा पश्चाद्वीरासनमिदं विदुः ॥

T

गौतमीये ।

एकपादमधः कृत्वा विन्यस्योरौ तथेतरं ।
ऋजुकायो विशेद्योगी वीरासनमितीरितं ॥

धनुरासनं ।

प्रसार्य्यपादौ भुविदण्डरूपौ ।
कर्णौ च स्पृष्ट्वा धृतपादयुग्मं ॥
कृत्वा धनुस्तुल्य परिवर्त्तिताङ्गं ।
निगद्यते योगी धनुरासनोयं ॥

मृतासनं ।

उत्तानशववद् भूमौ शयनन्तु शवासनं ।
सर्वासनश्रमहरं चित्तविश्रान्ति कारणं ॥

गुप्तासनं ।

जानूर्वोरन्तरेपादौ कृत्वा पादौ च गोपयेत् ।
पादाबुपरिसंस्थाप्य गुदं गुप्तासनं विदुः ॥

मत्स्यासनं ।

मुक्तपद्मासनं कृत्वा उत्तानं शयनं चरेत् ।
कुर्पराभ्यां शिरो वेष्ट्य मत्स्यासनन्तु रोगहा ॥

योगेन्द्रासनं ।

प्रसार्य्यपादौ भुविदण्डरूपौ ।
संन्यस्तभालं चितिपश्चिमातानं ॥

T

यत्नेन पादौ विधृतौ कराभ्यां ।
योगेन्द्रपीठं पश्चिमातानमाहुः ॥

गोरक्षासनं ।

जानूर्वोरन्तरेपादौ उत्तानौ व्यक्त संस्थितौ ।
गुल्फौ चाच्छाद्य हस्ताभ्यां उत्तानाभ्यां प्रयत्नतः ॥
कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा नासाग्रमवलोकयेत् ।
गोरक्षासनमित्याहुर्योगिनो सिद्धिकारणं ॥

मतस्येन्द्रासनं ।

उदरं पश्चिमातानं कृत्वा उत्तिष्ठ यत्नतः ।
नम्राङ्गं वामपादं हि दक्षजानूपरिन्यसेत् ॥
तत्र याम्यकुर्परं च याम्यकरे च वक्त्रकं ।
भ्रुवोर्मध्यगतादृष्टिः पीठं मत्स्येन्द्रमुच्यते ॥

उत्कटासनं ।

अंगुष्टाभ्यामवष्टभ्यधरागुल्फौ च खे गतौ ।
तत्रोपरिगुदं न्यस्तं विज्ञेयमुत्कटासनं ॥

संकटासनं ।

वामपादचितेर्म्मूलं संन्यस्तधरणीतले ।
पाददण्डेन याम्येन वेष्ठयेत् वामपादकं ॥
जानुयुग्मेकरयुग्ममेतत् सङ्कटमासनं ।

मयूरासनं ।

धरामवष्टभ्य करस्तलाभ्यां ।
तत् कुर्परस्थापितनाभिपार्श्वं ॥
उच्चासने दण्डवतोत्थितोत्थ ।
मायुरमेतत् प्रवदन्ति पीठम् ॥
बहुकदलप्रभुक्तं भस्मकार्य्यादशेषं ।
ज्वलयति जठराग्निं जारयेत् कालकुटं ॥
हरति सकलरोगानामगुल्मज्वरादीन् ।
तरति सकलदोषानासनं श्रीमायुरं ॥

कुक्कुटासनं ।

पद्मासनं समासाद्य जानूर्वोरन्तरे करौ ।
कुर्पराभ्यां समासीनमुच्चस्थकुक्कुटासनं ॥

कुर्म्मासनं ।

गुल्फौ च वृषणःसाधो व्युत् क्रमेण समाहितः ।
ऋजुकायः शिरोग्रीवा कुर्म्मासनं वदन्त्यतः ॥

योनीमुद्रासनं शिवगीतायां ।

सव्यपार्ष्णि गुदेस्थाप्य दक्षिणं च ध्वजोपरि ।
योनिमुद्रावन्धएवं भवेदासनमुत्तमं ॥
योनिमुद्रासने स्थित्वा प्रजपेद्यः समाहितः ।
यत्किञ्चिदपि वा मन्त्रं तस्य स्युः सर्व सिद्धयः ॥

T

(इत्याद्यनेकमहात्म्यं) उत्तानकुर्म्मकासनं ।

कुक्कुटासनवन्धस्थं कराभ्यां च धृतं शिरः ।
शेतेङ्कवदुत्तानमेतदुत्तान कुर्म्मकं ॥

मण्डुकासनं ।

पादतलौ पृष्ठदेशे अंगुष्ठद्वे च संस्पृशेत् ।
जानुयुग्मं पुरस्कृत्य स धयेन् मण्डुकासनं ॥

उत्तानमण्डुकासनं ।

मण्डुकासनमध्यस्थं कुर्पराभ्यां धृतं शिरः ।
शेतेभेकवदुत्तानमेतदुत्तानमण्डुकं ॥

वृत्तासनं ।

वामोरूमूलदेशे तु याम्यपादं निधाय च ।
तिष्ठत् च वृक्षवद् भूमौ वृत्तासनमिदं विदुः ॥

गड्डड़ासनं ।

जंघोरुभ्यां धरां पीड्य स्थिरकायो द्विजानुना ।
जानूपरिकरं युग्मं गड्डड़ासनमुच्यते ॥

वृषासनं ।

याम्यगुल्फे पायुमूलं वामभागे पदेतरं ।
विपरीते स्पृशेद्भूमिं वृषासन स एव हि ॥

T

शलभासनं ।

अधास्यशेते करयुग्मवद्धये ।
भूमिमवष्टभ्य करस्तलाभ्यां ॥
पादौ च शून्ये च वितस्तिचोर्द्धौ ।
वदन्ति पीठं शल मुनीन्द्राः ॥

मकरासनं ।

अधास्यशेते हृदयं निधाय ।
भूमौ च पादौ च प्रसार्य्यमानौ ॥
शिरसातिचान्द्रं करदन्तयुग्मं ।
देहाग्निकारि मकरासनं तत् ॥

उष्ट्रासनं ।

अधास्यशेते पदयुग्मव्यस्तं ।
पृष्ठे निधायापि धृतं कराभ्यां ॥
आकुंचयेद्वक्र्मसुदरास्य गाढं ।
उष्ट्रीयपीठं मुनयोवदन्ति ॥

भुजगासनं ।

पादङ्गुष्ठान्नाभिपर्य्यन्तमधोभूमौ च विन्यसेत् ।
करतलाभ्यां धरां धृत्वा उर्द्धशिराः फणीरिव ॥

T

देहाग्निर्वर्द्धते नित्यं सर्वरोगं च नाशयेत् ।
जाग्रताभुजगीदेवी साधनाद् भुजगासनं ॥

योगासनं ।

उत्तानौ चरणौ कृत्वा संस्थाप्य जानुरुपरि ।
आसनोपरिसंस्थाप्य उत्तानौ करयुग्मकौ ॥
पूरकैर्वायुमाकृष्य नासाग्रमवलोकयेत् ।
योगासनं भवेदेतद्योगिनां योगसाधने ॥

इत्यघोररचिते योगकर्णिकायां योगसंकेते आसन वर्ननो नाम त्रयोदशपादः ॥ १३ ॥

अथ घटशोधनं ।

प्रणम्य परमात्मानं निर्गुणं निष्फलं शिवं ।
घटशोधनसंवक्ष्ये प्रायोघोरण्डसंम्मतं ॥

घेरण्डे । शोधनं ।

दृढ़तां चैव धैर्यं च स्थैर्यं च लाघवं तथा ।
प्रत्यक्षं च निर्लिप्तं च घटस्थं सप्तसाधनं ॥
षट्कर्म्मणाशोधनं च आसनेन भवेद्दृढ़ं ।
मुद्रया स्थिरतां चैव प्रत्याहारेण धैर्यता ॥
प्राणायामैर्लाघवं च ध्यानात् प्रत्यक्षतात्मनि ।
समाधिनानिर्लिप्तं च मुक्तिरेव न संशयः ॥

T

धौतिर्विस्तस्तथानेतिर्लौलिकी त्राटकं तथा ।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्म्माणि समाचरेत् ॥

अथधौतिः ।

अन्तर्धौतिर्दन्तधौतिर्हृद्धौतिर्मूलशोधनं ।
धौतिश्चतुर्विधाप्रोक्ता घटं कुर्वन्ति निर्म्मलं ॥

अथान्तर्धौतिः ।

वातसारं वह्निसारं वारिसारं वहिष्कृतं ।
घटस्य निर्म्मलार्थाय अन्तर्धौतिश्चतुर्विधाः ॥
काकचंचुवदास्येन पिवेद्वायुं शनैः शनैः ।
चालयेदुदरं पश्चाद्वर्त्मनारेचयेच्छनैः ॥
सर्वरोगक्षयङ्कारं देहानलविवर्द्धकं ।
वातसारं परं गोप्यं देहनिर्म्मलकारणं ॥
नाभिग्रन्थिमेरुपृष्ठं शतवारं च चालयेत् ।
उदरामयसंत्यक्त्वा जठराग्निं विवर्द्धयेत् ॥
वह्निसारमिदं धौतं योगिनां योगसिद्धिदं ।
इदं धौतं परं गोप्यं न प्रकाश्यं कदाचन ॥
आकण्ठं पूरयेद्वारिवक्त्रेण पिवतः शनैः ।
अपानक्रूरतां यावन्मलं तावन्न शोधते ।
तस्मात् सर्वप्रयत्नेन मूलशोधनमाचरेत् ॥

T

चालयेद्दक्षवर्त्मेनचोदराद्रेचयेदधः ॥
वारिसारं परं धौतं साधयेद् यः प्रयत्नतः ।
मलदेहं शोधयित्वा परदेहं प्रपद्यते ॥
काकीमुद्रां साधयित्वा पूरयेदुदरं मरुत् ।
धारयेदर्द्धयामान्तं चालयेदधवर्त्मना ॥
नाभिलग्नजले स्थित्वा शक्तिनाड़ीं विसर्जयेत् ।
कराभ्यां क्षालयेन्नाड़ीं यावन्मलं विसर्जयेत् ॥
तावत् प्रक्षाल्यनाड़ीं च उदरे वेशयेत् पुनः ।
इदं प्रच्चालनं गोप्यं देवानामपि दुर्लभं ॥
केवलं धौतिमात्रेण देवदेहो भवेद्ध्रुवं ।
यामार्द्धधारणाशक्तिं यावन्न साधयेन्नरः ॥
वहिष्कृतं महद्धौतं तावन्नैव चकारयेत् ।
दन्तमूलं जिह्वामूलं रन्ध्रे च कर्णयुग्मयोः ॥
कपालधौतिं पञ्चैते दन्तधौतिं विचच्चते ।
खदिरेण कषेनाथ शुद्धमृत्तिकया तथा ॥
मार्जयेद्दन्तमूलं च यावत् किल्विषमाहरेत् ।
दन्तमूलं परं धौतिं योगिनां योगसाधने ॥
नित्यं कुर्य्यात् प्रभाते च दन्तरच्चा च योगवित् ।
दन्तमूलं धारणादि कार्य्येषु योगिनां यतः ॥

T

अथातः संप्रवक्ष्यामि जिह्वाशोधनकारणं ।
जरामरणरोगादि नाशयेद्दीर्घलम्बिका ॥
तर्जनीमध्यमानाम अंगुलीत्रययोगतः ।
वेशयेतालुमध्येतु मार्जयेल्लम्बिकामलं ॥
शनैः शनैर्मार्जयित्वा कफदोषं निवारयेत् ।
मार्जयेन्नवनीतेन दोहयेच्च पुनः पुनः ॥
तदग्रं लोहयन्त्रेण कर्षयित्वा शनैः शनैः ।
नित्यं कुर्य्यात् प्रयत्नेन रवेरुदयचान्तके ॥
एवं कृते च नित्ये च लम्बिकादीर्घतां व्रजेत् ।

अथ कर्णद्वारशोधनं ।

अंगुल्या च प्रदेशिन्या मार्जयेत् कर्णरन्ध्रयोः ।
नित्यमभ्यासयोगोऽयं नादान्तरं प्रकाशयेत् ॥

कपालरन्ध्रशोधनं ।

वृद्धांगुष्ठेन दक्षेन मार्जयेत्तालुरन्ध्रकं ।
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥
नाड़ीनिर्म्मलतां याति दिव्यदृष्टिप्रजायते ।

इति दन्तधौतिप्रकरणं । अथ हृद्धौतिः ।

निद्रान्ते भोजनान्ते च दिवान्ते च दिने दिने ।
हृद्धौतिं द्विविधं कुर्य्याद्दन्तधावनवाससा ॥

T

रम्भादण्डं हरिद्दण्डं वेत्रदण्डं तथैव च ।
हृन्मध्ये चालयित्वा तु पुनः प्रत्याहरेच्छनैः ॥
कफपित्तं तथाक्लेदं रेचयेदूर्द्ध्ववर्त्मना ।
हृदयेजलचक्रं च यावत् खण्डं न जायते ॥
तावत्कालं सर्वदिने प्रभाते साधयेत् सुधीः ।
हृदयेकफभाण्डस्य खण्डनं जायते ध्रुवं ॥
पवनागमनेसौख्यं प्राप्नोति नात्रसंशयः ।
दन्तधौतिविधानेन हृद्रोगं नाशयेद् ध्रुवं ॥
भोजनान्ते पिवेद्वारि आकण्ठपूर्णितं सुधीः ।
ऊर्द्धदृष्टिक्षणं कृत्वा तज्जलं वामयेत् पुनः ॥
नित्यमभ्यासयोगेन कफपित्तं विनाशयेत् ।
चतुरंगुलविस्तारं सूक्ष्मवस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ॥
पुनः प्रत्याहरेदेतत् प्रोच्यते धौतिकर्म्मवित् ।
चतुरंगुलविस्तारं हस्तपंचदशेन तु ॥
गुरुपदिष्टमार्गेण सिक्तवस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ।
पुनः प्रत्याहरेदेतत् चलनं धौतिकर्म्मतत् ॥
गुल्मज्वरप्लीहाकुष्ठं कफपित्तानि नश्यति ।
आरोग्यं बलपुष्टिं च भवेत्तस्य दिने दिने ॥

T

पीतमूलस्य दक्षेन मध्यमांगुलिनापिवा ।
यत्नेन चालयेद् गुह्यं वारिणा च पुनः पुनः ॥
वारयेत् कोष्ठकाष्ठिन्यं आमाजीर्णं निवारयेत् ।
कारणं कान्तिपुष्टिश्च दीपनं वह्निमण्डलं ॥

अथ वस्थिः ।

जलवस्थिः शुष्कवस्थिर्वस्थिः स्याद् द्विविधःस्मृतः ।
जलवस्थिजले कुर्य्याच्छुष्कवस्थि सदाक्षितौ ॥
नाभिलग्नजलेपायुं न्यस्तनानोत्कटासनं ।
आकुंचनं प्रसारं च जलवस्थि समाचरेत् ॥
प्रमेहं च गुदावर्त्तं क्रूरवायुं निवारयेत् ।
भवेत् सच्छन्ददेहश्च कामदेवसमो भवेत् ॥
वस्थि पश्चिमतानेन चालयित्वा शनैरधः ।
अश्विनीमुद्रयापायुमाकुञ्चयेत् प्रसारयेत् ॥
एवमभ्यासयोगेन कोष्ठदोषो न विद्यते ।
विवर्द्धयेज्जठराग्निमामवातं विनाशयेत् ॥
वितस्तिमात्रं सूक्ष्मसूत्रं नासानाले प्रवेशयेत् ।
मुखान्निर्गमयेत्पश्चात्प्रोच्यते नेतिकर्म्मवित् ॥
साधनान्नेतिकर्म्माःणा खेचरीसिद्धिमाप्नुयात् ।
कफदोषाविनश्यन्ति दिव्यदृष्टिःप्रजायते ॥

T

अमन्दवेगात्तुन्दश्च भ्रामयेदुभपार्श्वयोः ।
सर्वरोगाणि हन्तीति देहानलविवर्द्धनं ॥

इति लौली । अथ त्राकटं ।

निमिषोन्मेष संत्यक्ता सूक्ष्मलक्षं निरीक्षयेत् ।
यावदश्रुनिपतति त्राकटं प्रोच्यते बुधैः ॥
एवमभ्यासयोगेन शाम्भवीजायते ध्रुवं ।
न जायते नेत्ररोगो दिव्यदृष्टिःप्रजायते ॥
वात् क्रमेण व्युत् क्रमेण शीत् क्रमेण विशेषतः ।
भालभातित्रिधा कुर्य्यात् कफदोषं निवारयेत् ॥
ईड़या पूरयेद्वायुं रेचयेत् पिङ्गला पथे ।
पिङ्गलया पूरयित्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥
पूरकं रेचकं कृत्वा वेगेन न तु धारयेत् ।
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥
नासाभ्यां जलमाकृष्य पुनर्वक्त्रेण रेचयेत् ।
पायं पायं प्रकुर्वन्तु श्लेष्मदोषं निवारयेत् ॥
शीत्कृत्यपित्वा वक्त्रेण नासानाले विरेचयेत् ।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवद्वितीयकः ॥

कामदेवसमोभवेदिति पाठान्तरं ।

भवेत् सच्छन्ददेहश्च कफदोषं निवारयेत् ।
न जायते वार्द्धकं च नैवज्वरोप्रजायते ॥
इत्यघोररचिते योगकर्णिकायां योगसंकेते घटशोधनं नाम चतुर्दशपादः॥ १४॥

प्रणम्य गुरुपादाब्जं ध्यात्वा ब्रह्म निरन्तरं ।
वक्ष्ये साधनसङ्केतं विश्वेश्वरप्रसादतः ॥
प्रथमे च महामुद्रां साधयेद्यत्नतः सुधीः ।
ततोभ्यसेन्महावन्धो महावेधस्ततः परं ॥
वन्धत्रयं महागुह्यं ब्रह्यामलसम्मतं ।
मूलबन्धो महाबन्धो महावेध इतित्रयं ॥
साधयेत् सर्वदा योगी एतद् घेरण्डसम्मतं ।
मूलबन्धं पुनः कुर्य्यादुड्डीयानस्ततः परं ॥
जालन्धरं ततः कुर्य्याद् बन्धत्रयमितीरितं ।
नासाभ्यां वायुमाकृष्य उदरं पूरयेच्छनैः ॥
मूलस्थानं समाकुंच्य हृदये चिबुकं न्यसेत् ।
उदरेपश्चिमातानं जालन्धरमितीरितं ॥
उड्डीयाने विशेषोयं वक्ष्यामि तत् समासतः ।
वज्रासने विशेद्योगी पादाभ्यां करयोर्धृतं ॥
उदरेपश्चिमातानं मूलमाकुञ्चयेत्ततः ।
साधयित्वा यथाशक्ति द्वितीयं भेदनं शृणु ॥

T

पेषयेच्च मूलाधारं शनैः शनैः प्रयत्नतः ।
उड्डीयाने महासिद्धिं लभेच्च साधयेत् सदा ॥
अन्याश्चापि च मुद्राश्च साधयेद्वा न साधयेत् ।

दत्तात्रेये । अथाधिकारी कथनं ।

युवावस्थोऽपि वृद्धोऽपि व्याधितो वा शनैः शनैः ।
अभ्यासात् सिद्धिमाप्नोति योगेसर्वस्य तन्त्रिता ॥
ब्राह्मणाश्रमिणोवापि बृद्धो वाप्याहतोऽपिवा ।
कापालिकोवाचार्वाकः श्रद्धया सहितः सुधीः ॥
योगाभ्यासरतो नित्यं सर्वसिद्धिमवाप्नुयात् ।
क्रियायुक्तः ससिद्धःस्यादाक्रियस्य कथं भवेत् ॥
शास्त्रस्य पाठमात्रेण कथं सिद्धिःप्रजायते ।
मुण्डी वा दण्डधारी वा काषायवसनोऽपिवा ॥
नारायणवदोवापि जटिलोभस्मलेपनः ।
नमः शिवाय वाच्यो वा वह्वचर्यापूजकोऽपिवा ॥
स्थानद्वादशपूज्यो वा बहुवत्सलभाषितः ।
क्रियाहीनोऽथवा क्रूरः कथं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥
न वेशधारणं सिद्धेः कारणं विद्यते खलु ।
क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतत् तु सांकृते ॥

T

शिश्नोदरार्थं योगस्य कथं वा वेशधारिणः ।
अन्नपानविहीनस्तु वंचयान्ति जनान् किल ॥
उच्चावचैर्विप्रलम्भैर्जायन्ते कृशमानवाः ।
योगिनोवयमित्येवं सुखभोगपरायणाः ॥
शनैस्तथा विधानज्ञान् योगाभ्यासविवर्जितान् ।
कृतार्थान् वचनैरेव वर्जयेद्वेशधारिणः ॥
एतेचारिष्टभूताः स्युर्योगाभ्यासस्य सर्वदा ।
वर्जयेत्तान् प्रयत्नेन इदृशीसिद्धिदाक्रिया ॥
प्रथमाभ्यासकाले तु प्रवेशस्य सदामले ।
आलस्यं प्रथमोविघ्नो द्वितीयस्तु प्रकथ्यते ॥
पूर्वोक्तो धूर्त्तगोष्ठी च तृतीयोमन्त्रसाधनं ।
चतुर्थो धातुवादश्च पञ्चमः पापवादकः ॥
एवं बहुविधाविघ्ना मृगतृष्णासमाउमे ।
स्थिरामनस्य जायन्ते तांस्तु ज्ञात्वा त्यजेत्सुधीः ॥
मलमूत्रादिभिर्दोषैरष्टादशभिरेव च ।
(वर्जितोदारसम्बन्धं वस्त्रं वाजिनमेव च)
नान्यत्रास्तरनासीनः परशङ्काविवर्जितः ॥
तस्मिन् स्थले समास्तीर्य्य आसनं विष्टरादिकं ।
तत्रोपविष्टोमेधावी पद्मासन समन्वितः ॥

T

प्राणायामं ततः कुर्य्यान् नित्यं सात्विकयाधिया।
अथ वर्ज्याणि वक्ष्यामि योगविघ्नकराणि च ॥
लवणं सर्षपं चान्नमुष्णं रुक्षं च निन्दकं।
अतीव भोजनं त्याज्यं स्त्रिया सङ्गमनं बहु ॥
अग्निसेवा तु संत्यज्या धूर्तगोष्टी विशेषतः।

ग्रहयामले।

अत्याहारः प्रवासश्च प्रजल्पोनियमः ग्रहः।
जनसङ्गश्च लौल्यं च एभिर्योगं प्रणश्यति ॥
उत्साहान्निश्चयाद्धैर्य्यात्तत्वज्ञानाच्च साहसात्।
जनसङ्गपरित्यागात् षड्भिर्योगो हि सिद्ध्यति ॥

कट्वम्लतिक्तलवणोष्णहरीतशाकाः।
सौवीरतैलसर्षपमत्स्यमद्याः ॥
अजादिमांसदधितक्रकुलत्थकोलाः।
पिन्याकहिंगुलसुनादिनपथ्यमस्मिन् ॥

वर्जयेद्दुर्जनप्रीतिं वह्नितापस्य सेवनं।
प्रातःस्नानोपवासादिकायक्लेशविधिं तथा ॥

इत्यपथ्यानि। अथ ग्राह्यं।

गोधूमशालिकलाययवषष्टिकान्नं।
क्षीराज्यखण्डनवनीतशितामधूनि ॥

T

शुण्ठीकणाकणकलादिकपञ्चशाकं ।
दुग्धादिदिव्यमुदकं च यमीन्द्रपथ्यं ॥
कालशाकं वालशाकं तथा पटोलपत्रकं ।
पञ्चशाकं प्रशंसियाद्वास्तुकं हीलमोचिकां ॥
मिष्टं सुमधुरं स्निग्धं रम्यं धातुप्ररोहणं ।
मनोभिलिषितं भोज्यं योगीभोजनमाचरेत् ॥

रुद्रयामले उत्तरखण्डे ।

अनाचारेण हानिःस्यादिन्द्रियाणां वलेन च ।
महापातकमुख्याणां सङ्गदोषेन हानयः ॥
सम्भवन्तिमहादेव तव योग्यं सुकर्म्म च ।
वृद्धो वा यौवनस्थो वा वालो वा यत्र तत्र वा ॥
एकवर्णाद् दीर्घजीवीस्यादमरो लोकवल्लभः ।

इत्यघोररचिते योगशास्त्रे योगारम्भे त्याज्यग्राह्यविधानकथनं नाम पञ्चदश पादः ॥ १५ ॥



इति श्रीमदघोरानन्दानिर्वाणिना संगृहीता योगकर्णिका समाप्ता ।

(ओंम् ततसत समाप्तोयं ग्रन्थः)

॥ एतत जपसङ्केतं जपनियमस्थाने प्राक्चिन्तनीयं ॥

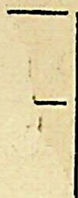
अतःपरं महापुष्पं वक्ष्यामि श्रृणु यत्नतः ।
मातृयोनिक्षिपेल्लिङ्गं पितुःशिरसि पादुकां ॥

T

भगिनीस्तनमालोड्य पितुःस्वासस्य चम्बनं ।
मातृयोनिं परित्यज्य भ्रमणं सर्व योनिषु ॥
यः करोति महेशानि निर्वाणपदमश्नुते ।
नटीकपालिकावेश्या चण्डाली रजकाङ्गणा ॥
अहर्निशिभजेद् योहि स एव श्रीसदाशिवः ॥

अस्यार्थः ।

योन्यपराजितापुष्पं करवीलिङ्गपुष्पकं ।
द्रोणं च पादुकापुष्पं जवाच भगिनीस्तनं ॥
पितुःश्वसामुखपद्मं क्षिपेत् क्रमाद वरानने ।
प्रत्यंगुल्ये तु षड्योनिं जपेच्च दशपर्विका ॥
पुंस्त्रयादिनासर्वयोनिं भ्रमेच्च जपकालितः ।
करांगुल्ये तु यद्रेखा सर्वेषां मातृयोनिवत् ॥
तस्माद्रेखापरित्यज्या प्रजपेत् करपर्विकाः ।
अंगुष्ठं तर्ज्जनीमध्यानामिका च कनिष्ठिका ॥
अंगुष्ठादिक्रमान्नद्ध जपकाले भजेत् प्रिये ।
इत्थं पूजाजपादिना कृत्वात्यागं करोति यः ।
स एवमुक्तिमाप्नोति कामपुष्पं स एव हि ॥





T



T